الفتاة

لمن تشكو

أحزانها؟

الخبيرة التربوية

د هدى سعيد بهلول

الخبير التربوي

د. عبدالله محمد عبدالمعطي

الفتاة
لمن تشكو أحزانها؟

أفكار إبداعية
لهزيمة أحزان البنات

الخبير التربوي

د/ عبدالله محمد عبدالمعطي

Email

الخبيرة التربوية

د/ هدى

gmail.com

الكـتاب
الفتاة لمن تشكو أحزانها؟
أفكار إبداعية لهزيمة أحزان البنات

تأليـف
د. عبدالله محمد عبدالمعطي
د. هدى سعيد بهلول

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى للناشر
١٤٣٨هـ ٢٠١٧م

رقم الإيداع: ٢٠١٧ / ١٠١٦٢
الترقيم الدولي: 978 - 977 - 6581 - 57 - 9

مركز إبصار للنشر والتوزيع
القاهرة - العجوزة شارع المنتصر
محمول: 00201143749293
E.mail:ebsar2015@Gmail.com

قالوا عن هذا الكتاب

♦ **تقول إحدى الأمهات:**

اشـــتريت هذا الكتاب من أجل ابنتي، وقرأت فيـــه قليلاً، وتذكرت أحزان المـــاضي والحاضر، وقلـــت في نفسي: رغم أننـــي اليوم فوق الأربعين، وأســـتاذة في الجامعة، إلا أنني حزينـــة لأنني لم أجد مثل هذا الكتـــاب في صغري، ولم أجـــد مَن يعلمني كيـــف أتعامل مع أحـــزاني، ولو وجدت مثل هـــذا الكتاب لتغيرت حيـــاتي، ولانتصرت عـــلى كثير مـــن أحزان حيـــاتي، لكن قـــدر الله كله خـــير، والحمد لله أنه لم يحـــرم ابنتي من هـــذا الكتاب .

♦ **وتقول إحدى الفتيات:**

أجمـــل هديـــة أهداهـــا لي أبي كانـــت هـــذا الكتـــاب، والحقيقـــة أننـــي لمـــا علمـــت أن أبي أحـــضر لي كتابًـــا هديـــة لم أفـــرح، وقلـــت

في نفسي: لو أنه أحضر لي وردة أو شيئًا جميلاً كان أفضل، لكنني لما قرأت عنوان الكتاب غيرت رأيي، وقلت هذا ما أحتاجه فعلاً، ولما قرأت الكتاب فرحت به كثيراً، وشعرت أن هذا الكتاب سيكون أجمل هدية تحصل عليها الفتاة في حياتها، ففيه أصول شرعية وطرق إبداعية جميلة، تساعد الفتاة على هزيمة أحزانها، والعيش بسعادة، وهذا ما حدث معي والحمد لله .

♦ **وتقول فتاة ثانية:**

رغم أنني فتاة جامعية، وأحب القراءة، إلا أنني نادرًا ما قرأت كتابًا من أوله إلى آخره، أما كتاب الفتاة لمن تشكو أحزانها، فقد كان له معي شأن آخر، فهو الكتاب الذي كان لابد من قراءته من أوله لآخره، وقد كان بفضل الله، وكنت كلما قرأت فيه موضوعًا، طبقته في حياتي، ثم انتقلت إلى الموضوع الآخر، وانتهيت من قراءته والعمل بما فيه خلال عام كامل، وكنت كلما قرأت شيئًا وأعجبني نقلته إلى زميلاتي في الجامعة وعلى مواقع التواصل، وشجعتهن على تطبيقه، وهو ما جعل حياتي وحياة صديقاتي أجمل، وأقل حزنًا .

♦ **وتقول فتاة ثالثة:**

لي مع كتاب أحزان الفتيات قصة عجيبة، فقد قرأته مرة سريعة، ثم قرأته مرة أخرى بطريقة خاصة، فكنت كلما أشعر بالحزن، أمسك بالكتاب، وأقرأ فيه صفحات قليلة، وفي هذه الصفحات أجد فكرة مبدعة، أو دعاء جميل، أو تجربة واقعية، تفيدني في أحزاني، وتفرج عني همي، ولقد أنقذني الله بهذا الكتاب من كثير من الأحزان، ومن هنا أتمنى أن يقرر هذا الكتاب للدراسة على البنات في المراحل الثانوية والجامعية، وربما المرحلة الإعدادية (المتوسطة) أيضًا، وتُختبر فيه البنات نظريًّا وعمليًّا لقياس فهمهن وتطبيقهن لمحتوى الكتاب، وستجد فيه الفتيات - بإذن الله - نفع كبير .

المقدمة (1)

حين تعيش الفتاة سنوات من حياتها تنتقل - يوميًّا - من حزن لآخر، وتقضي ساعات عمرها صابرة محتسبة، وأحيانًا باكية منهزمة، ثم تُلملم جراحها النفسية وتخرج من هذه التجربة الصعبة واثقة بربها، متمتعة بالصلابة النفسية، مقبلة على الحياة أملاً في مستقبل أجمل؛ هنا تصبح هذه الفتاة خبيرة في أحزان الفتيات، وتكون أقدر الناس على فهم أحزان البنات، وتعرف جيدًا ما يخفف أحزانهن، وما يزيد همومهن، وهذا هو بالضبط ما حدث معي، فقد عشت في حياتي ألوانًا من الأحزان، والتي كنت أعجز أحيانًا عن حملها وحدي، فأبحث عن شخص (أمين) يسمعني، ويفهمني، ويخفف أحزاني، فلا أجد أحدًا، فقد يكون الأقارب والصديقات حولك كثير، لكن لا تجدين بينهم قلبًا حانيًا يخفف أحزانك، ولا عقلاً واعيًا يتفهم مشاعرك .

وبمرور الأيام استمعت لأحزان مئات الفتيات، وكنت كثيراً ما أبتسم وأنا أستمع لأحزان البنات؛ لأنني مررت بهذا الحزن من قبل، وأعانني الله تعالى على هزيمته، وكنت أبتسم لأنني اكتشفت الحكمة من وراء مئات الأحزان التي عشتها في حياتي، فلقد كان الله تعالى يجهزني لمهمة كبيرة، وهي تخفيف أحزان آلاف الفتيات، وأسأل الله أن أكون قوية وأمينة في أداء هذه المهمة .

ولما تأملت الأحزان التي مرت في حياتي، اكتشفت أنني مررت بمرحلتين من الأحزان.

المرحلة الأولى: مرحلة الاستسلام والهزيمة

وفيها كنت ضعيفة أمام أحزاني، فكنت أستسلم لها، ولا أقاومها، وأكتفي بالبكاء والعزلة والنحيب، وكانت هذه أصعب مرحلة في حياتي، فالاستسلام للحزن يزيد الفتاة ضعفًا على ضعف، ويجعلها فريسة سهلة بين يدي الأمراض النفسية، والذئاب البشرية، لكن الله تعالى كان يرعاني بحكمة بالغة، كما يرعى كل فتاة طيبة في أحزانها، دون أن تشعر،

فكما قال العلماء: المؤمن بين عطف الله ولطفه، فعطف الله يقيه ما يحذره، ولطف الله يرضّيه بما يقدره .

ولقد حكت لي إحدى الفتيات أنها ظلت عشر سنوات من حياتها مستسلمة للأحزان، دون مقاومة، وكل ما كانت تفعله أن تجلس في ظلمة الليل وحدها، وتظل تبكي لمدة ساعة على الأقل، وكان هذا برنامجها اليومي، فطوال النهار تتلقى الأحزان من القريب والبعيد، وتتألم في داخلها دون أن يشعر بها أحد، منتظرة ساعة البكاء اليومية .

فقلت لها: لقد استسلمت للأحزان عشر سنوات من عمرك، وكنت تكتفين بساعة من البكاء كل ليلة، مما كان يضاعف أحزانك، ويزيد استسلامك، فتعالي نحسب ما ضاع منك في هذه السنوات .

لقد قضيت ساعة يوميًّا في البكاء لمدة عشر سنوات، وهذا يساوي 3600 ساعة من البكاء، وهذه الساعات تساوي 150 يومًا، كلها ضاعت في البكاء، ولو كنت قاومت أحزانك، وقرأت كتاب الله، وحفظت في هذه الساعة آيتين (فقط) كل يوم، لكان مجموع ما حفظت 7200 آية، والمفاجأة أن هذا

الرقم يزيد عن مجموع آيات القرآن الكريم كاملاً، فالقرآن به 6236 آية، وهذا يعني أنه كان يمكنك حفظ كتاب الله كاملاً خلال هذه السنوات العشر، بدلاً من البكاء .

ولما سمعت الفتاة المسكينة ما ضاع منها خلال سنوات عمرها العشر، بكت، وقالت والدموع تملأ عينيها: إنني أبكي ندمًا على سنوات عمري التي ضاعت بسبب الاستسلام للأحزان، لكنني من اليوم لن أستسلم، ولن أسمح للأحزان أن تهدم ما بقي من عمري .

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة والانتصار

بعد أن قضيت سنوات من عمري مهزومة أمام أحزاني، قررت أن أقاومها وأن أنتصر، فاستعنت بالله تعالى، وأمسكت بالورقة والقلم، وكتبت أكثر الأشياء التي تحزنني، وأحصيت أسلحة المقاومة التي أملكها، فاكتشفت لأول مرة أنني أمتلك أسلحة قوية مثل: كتاب الله، والمسجد، وجدّتي، وأشياء بسيطة تسعدني، ومناجاة الله تعالى وشكوى الحزن إليه أسوة بسيدنا يعقوب حين قال: ﴿إِنَّمَآ أَشۡكُواْ بَثِّي وَحُزۡنِيٓ

إِلَى ٱللَّهِ وَأَعۡلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ [يوسف: 86].

وظللت أيامًا كثيرة أقاوم حتى حققت أول انتصار، وهزمت حزني لأول مرة في حياتي، ففرحت كثيرًا، وزادت عزيمتي لأهزم الحزن التالي، وبمزيد من الصبر والعزم توالت الانتصارات، وبدأت أشعر بقوة قلبية، وصلابة نفسية عجيبة .

ولقد جعلتني أحزاني أشتاق إلى الآخرة، وأتمنى أن يأتي اليوم الذي أقول فيه مع المؤمنين في الجنة: ﴿ وَقَالُواْ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ ٱلَّذِيٓ أَذۡهَبَ عَنَّا ٱلۡحَزَنَۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٞ شَكُورٌ ﴾[فاطر: 34] .

وبعد هذه التجربة التي امتدت حوالي أربعة عقود من حياتي، وبعد أن ذُقت مرارة الاستسلام للأحزان، وحلاوة مقاومتها والانتصار عليها، انتقلت لمرحلة جديدة أكون فيها عونًا للفتيات على الأحزان، فأمسح دمعة كل بنت حزينة، وأُسعد كل قلب منكسر، وأعلم الفتيات كيف تقاوم أحزانها، وتنتصر عليها، ولقد تعلمت من أحزاني وأحزان الفتيات أن الحزن يمكنه أن يدمر الفتاة، لأنه يزيدها ضعفًا على ضعف، ولذلك كان من واجبي أن أجتهد لأخفف أحزان الفتيات في هذا الزمن الصعب،

وأنا أدرك أن هذه المهمة ليست سهلة، لكن كما يقولون: يضع سره، في أضعف خلقه ... فيارب أنت تعلم كم أنا ضعيفة، فكن عونًا لي على هذه المهمة الصعبة .

وفي هذا الكتاب الذي بين يديك، سجلت تجارب مئات الفتيات اللاتي مررن بأحزان تشبه أحزانك إلى حد كبير، وشرحت كيف قاومن أو استسلمن لتلك الأحزان، وكيف كانت النتيجة، ولم أكتف بذلك، بل رصدت عشرات الأفكار الإبداعية التي تساعدك في مقاومة أحزانك وهزيمتها .

وبقي أن أقول لك أنني تعلمت أن كل فتاة بداخلها طاقة قوية جدًّا، وهبها الله تعالى إياها، لتستطيع مقاومة أحزان الحياة وهزيمتها، فثقي في الله تعالى، ولا تستسلمي لأحزانك بعد اليوم، فأنت قوية وتستطيعين هزيمتها بإذن الله .

د. هدى سعيد بهلول

السبت ١ رمضان ١٤٣٨ هـ

٢٧ مايو ٢٠١٧ م

المقدمة (2)

لقد بدأت كتابة هذا الكتاب في أول يوم من شهر رمضان المبارك، وظللت طوال الشهر الكريم (وبعده) أكتب وأدعو الله تعالى قائلاً: «اللهم املأ هذا الكتاب بركة، وانشره في الآفاق، وأوصله لملايين الفتيات، واجعله يا ربنا فرجًا لهمومهن، وعلاجًا لأحزانهن، وسعادة لقلوبهن».

هذا الدعاء رددته مئات المرات طوال شهر رمضان (وبعده)، وكنت أنتهز أوقات إجابة الدعاء (قبيل الإفطار وفي وقت السحر وفي السجود)، وأدعو فيها بهذا الدعاء، وكنت على يقين أن الله تعالى لن يخذلنا، فقد عودنا سبحانه الكرم، فستر القبيح، وأظهر الجميل جل شأنه، ولعل من ثمرات هذا الدعاء أن هذا الكتاب بين يديك، وأنك الآن تقرئين هذه الكلمات، فنسأل الله تعالى أن يكون هذا الكتاب عونًا لك على صعاب

الحيـاة، ودليـلاً يهديـك إلى أجمـل حيـاة، وأن يكـون هـذا الكتـاب في ميـزان حسـناتنا يـوم القيامـة .

ولقـد كان السـبب الرئيسي في اختيـار موضوع (الفتاة لمن تشـكو أحزانهـا)، والاجتهاد في الكتاب حتى يشـمل أفـكارًا إبداعية وعملية تهزم أحـزان البنات؛ مـا رواه الطبراني عن عبدالله بـن عمر - رضي اللـه عنهـما - أن رجلاً جـاء إلى النبي ﷺ فقال: يا رسـول الله، أي الناس أحـب إلى الله؟ وأي الأعمال أحـب إلى الله؟

فقال رسـول الله ﷺ: «أَحَبُّ الناسِ إلى اللهِ أَنْفعُهُـمْ للناس، وأَحبُّ الأعمـالِ إلـى اللهِ عزَّ وجل سـرورٌ تُدخله على مسـلم، أو تَكشـفُ عنـه كُربةً، أو تطرد عنـه جوعًا، أو تقضـي عنه دَيْنًا، ولأَنْ أمشـيَ مـع أخٍ في حاجـةٍ؛ أَحَبُّ إليَّ مـن أن أعتكفَ في هذا المسـجد يعني مسـجدَ المدينةِ شـهرًا، ومن كظم غيظَه ولو شـاء أن يُمضيَه أمضاه؛ مـلأ اللهُ قلبَه يـومَ القيامةِ رِضًا، ومن مشـى مع أخيه فـي حاجةٍ حتى يَقضِيَها له؛ ثبَّـتَ اللهُ قدمَيه يومَ تـزولُ الأقدامُ»[1]

ولقـد سـألت اللـه تعـالى أن يكشـف بهـذا الكتـاب كربـات ملايـين الفتيـات، ويزيـل أحزانهـن، ليتحقـق فينـا قـول النبـي ﷺ

---

(1) صحيح الجامع للألباني ح ر 176 وقال: حديث حسن.

فيما رواه البخاري ومسلم: «من نفَّسَ عن مؤمن كُربةً (حزنًا وعناء وشدة) من كُرَبِ الدنيا ؛ نفَّسَ الله عنه كُربةً من كُرَبِ يوم القيامة». فأسأل الله تعالى أن يكشف عني - بهذا الكتاب - كَربات يوم القيامة، فسفر طريق القيامة طويل، والزاد (من العمل الصالح) قليل، والذنب كبير، والله المستعان .

- **أيتها الفتاة الطيبة**

لقد اجتهدت شهورًا في هذا الكتاب حتى يكون عونًا لك على أحزانك، وسببًا في إدخال السرور على قلبك، فإن نفعك الله به، وأزال به همك، فالشكر لله وحده أولاً وآخرًا، ولا تنسيني من دعوة صالحة، وإن عجز الكتاب عن كشف أحزانك، فسامحيني فقد كنت أرجو لك الخير، وأسأل الله تعالى أن ييسر أمرك، ويسعد أيامك، فهو وحده ولي ذلك والقادر عليه.

د . عبدالله محمد عبدالمعطي

السبت ١ رمضان ١٤٣٨ هـ

٢٧ مايو ٢٠١٧ م

لماذا خلق الله
الأحزان؟

لماذا خلق اللّه الأحزان؟

هل سألت نفسك يومًا: لماذا خلق الله الأحزان؟

لقد سألت هذا السؤال لعدد من الفتيات، فلم تعرف كثير منهن الإجابة.

وقالت بعضهن: هذا السؤال حيرني لسنوات، ولقد سألت نفسي كثيراً: ألسنا مسلمين ونجتهد في طاعة الله سبحانه، إذًا فلماذا يجعل الأحزان تصيبنا؟ ولماذا يجعلنا نبكي؟

وأتمنى أن أعرف الإجابة يومًا؛ لأفهم الحكمة من وراء ما ينزل بي من أحزان، ويستريح قلبي .

- **لماذا خلق الله تعالى الأحزان؟**
- **ولماذا كتب علينا البكاء؟**

إن للأحزان التي تصيب المسلم أربع فوائد.

الفائدة الأولى:
الأحزان تكفر الخطايا والذنوب

روى البخاري عن النبي ﷺ أنه قال: «ما يُصيبُ المُسلمَ، مِن نَصَبٍ، ولا وَصَبٍ، ولا هَمٍّ، ولا حُزْنٍ،

ولا أذًى، ولا غَـمٍّ، حتـى الشَّـوْكَةِ يُشـاكُها، إلا كَفَّـرَ اللهُ بِهـا مِـن خَطايـاهُ».

فما أصاب المسلم من نصب (تعب وإرهاق من المشي وغيره).

ولا وصب (هو المرض المزمن المستمر).

ولا همّ (يكون مهمومًا لأمر سيحدث في الغد).

ولا حزن (على مصيبة قد وقعت).

ولا أذى (إيذاء الآخرين له بغير وجه حق).

ولا غمّ (حزن في نفسه لا يدري ما سببه فقط يشعر بضيق في النفس).

حتى الشوكة يشاكها (في قدمه)، أو إبرة الحقنة تدخل في جسمه؛ إلا كفر الله من خطاياه، فكل هذه المتاعب والمصائب والأحزان يكفر الله بها خطايا المسلم؛ حتى يلقى ربه طاهرًا نقيًّا؛ فيستحق دخول الجنة.

♦ تقول إحدى الفتيات:

ابتلاني الله تعالى بمرض السكري، وبدأت أستخدم حقن الأنسولين، ومن كثرة الحقن بدأت أشعر بضيق شديد، وكرهت الدواء، وكانت أصعب لحظة في حياتي هي لحظة أخذ الحقنة (رغم بساطتها)، وظللت على هذه الحال حتى سمعت قول النبي ﷺ: «**حتى الشوكة يشاكها؛ إلا كفر الله بها من خطاياه**»، فقلت في نفسي:

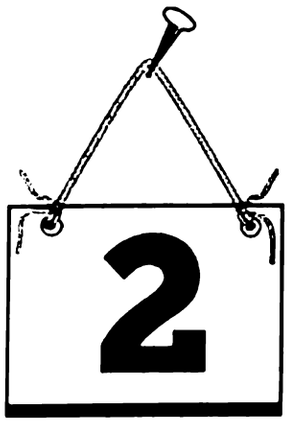
كل شكة إبرة - ولو صغيرة - هي مثل الشوكة، يكفر الله تعالى بها ذنوبي، وهنا فقط عرفت الحكمة من ابتلائي بكثرة الحقن، إنه نوع خاص من المغفرة، ومن ساعتها بدأت نظرتي لحقنة الأنسولين تتغير، لدرجة أنني بدأت أسميها (شوكة المغفرة)، وبعد أن كنت حزينة بسبب كثرة الحقن، أصبحت أراها سببًا لمغفرة الله تعالى .

الغم والحزن فيه مثوبة وأجر

قال تعالى مخاطبًا المؤمنين بعد غزوة أحد: ﴿ وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ ٱللَّهُ وَعْدَهُۥٓ إِذْ تَحُسُّونَهُم بِإِذْنِهِۦ ۖ حَتَّىٰٓ إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَٰزَعْتُمْ فِى ٱلْأَمْرِ وَعَصَيْتُم مِّنۢ بَعْدِ مَآ أَرَىٰكُم مَّا تُحِبُّونَ ۚ مِنكُم مَّن يُرِيدُ ٱلدُّنْيَا وَمِنكُم مَّن يُرِيدُ ٱلْءَاخِرَةَ ثُمَّ صَرَفَكُمْ عَنْهُمْ لِيَبْتَلِيَكُمْ ۖ وَلَقَدْ عَفَا عَنكُمْ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿١٥٢﴾ ۞ إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُۥنَ عَلَىٰٓ أَحَدٍ وَٱلرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِىٓ أُخْرَىٰكُمْ فَأَثَٰبَكُمْ غَمًّۢا بِغَمٍّ لِّكَيْلَا تَحْزَنُوا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَآ أَصَابَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾[آل عمران: 152، 153]، لقد أخطأ المسلمون عندما خالفوا أمر النبي ﷺ لهم بألا ينزلوا من على جبل الرماة إلا بأمر منه ﷺ، لكنهم لما رأوا انتصار المسلمين في أول المعركة خافوا أن يسبقهم إخوانهم إلى جمع الغنائم، فنزلوا من على الجبل مخالفين أمر النبي ﷺ، وهنا تغير ميزان المعركة، ووصف الله تعالى خطأهم الكبير بقوله سبحانه: ﴿ إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَٰزَعْتُمْ فِى ٱلْأَمْرِ وَعَصَيْتُم ﴾،

ونتيجة لهذا الجرم الكبير أصاب المسلمين في أرض المعركة غمًّا بغم (يعني: غمًّا بعد غم)، الغم الأول أنه أُشيع بينهم أن النبي ﷺ قد قُتل وهذا أحزن المسلمين كثيرًا، والغم الثاني أن المشركين أصابوهم وقتلوا منهم سبعين من خيرة الصحابة، والتعبير القرآني عن هذه الإصابات عجيب جدًّا، فلم يقل الله تعالى فأصابكم غمًّا بغم، ولكن قال جل شأنه: ﴿ فَأَثَٰبَكُمْ غَمًّۢا بِغَمٍّ ﴾، وأثابكم يعني أعطاكم بالغم ثوابًا وأجرًا، فسمى الغم والحزن مثوبة وأجرًا، لأنه يكفر السيئات التي وقعوا فيها، وعندما يصبرون على الغم يرضى الله عنهم، ويكفر عنهم سيئاتهم، ويرفع درجاتهم في الجنة، فيا أيها المهموم لا تحزن، إن الله تعالى يبتليك ليهذبك، وليس ليعذبك، يصيبك بالهم ليثيبك عليه، ويغفر ذنبك ويرضى عنك، فمن اليوم لا تنسى أن في الغم والحزن مثوبة وأجرًا.

الفائدة الثانية:
الأحزان تجعلنا نلجأ إلى الله تعالى وندعوه



عندما تنزل بك الأحزان ويضيق صدرك؛ فأنت تسرعين الخطا نحو مَن يفرِّج كربك ويكشف همك، ولن يقدر على ذلك إلا الله تعالى، ولِمَ لا وقد قال جل شأنه: ﴿ وَأَنَّهُۥ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ ﴾ [النجم:43]، فالحزن والفرح، والضحك والبكاء بيد الله وحده، ولئن اجتمعت الإنس والجن على أن يذهبوا ما بك من غم لن يستطيعوا حتى يأذن الله تعالى.

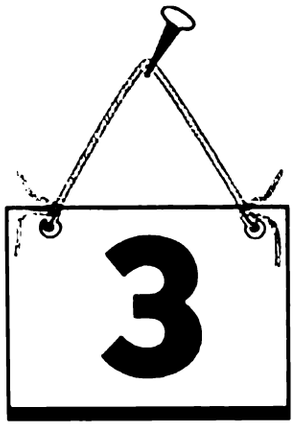
♦ **تقول إحدى الفتيات:**

كنت كلما حزنت أذهب لصديقتي لتفرج همي، أو أجلس أمام الإنترنت وألهو بين المواقع لأسعد نفسي، لكن هذا كله كان ينسيني حزني للحظات، لكنه لا يمحوه من صدري، وجربت أشياء كثيرة لكنني لم أشعر بالسعادة، فشعرت بحالة من اليأس والإحباط، وبدأت أستسلم لأحزاني .

وذات يوم سمعت أحد العلماء يفسر قوله تعالى: ﴿ وَأَنَّهُۥ هُوَ أَضۡحَكَ وَأَبۡكَىٰ ﴾، فاكتشفت لأول مرة في حياتي أن الضحك والبكاء بيد الله وحده، هذا إذن هو سر أحزاني، إنني كنت أبحث عن طبيب وسط المرضى، فليس هناك أحد - غير الله تعالى - يقدر على تخفيف أحزاني، لقد كنت أطرق الباب الخطأ، ولذلك بدأت أسأل الله تعالى أن يخفف حزني، وأدعوه أن يكشف كربي، وأقول: يا رب أذهب حزني، يا ربي فرح قلبي ... وهذه المرة كنت على يقين أنني أطرق الباب الصحيح، وكان الله تعالى كريمًا معي، وأذهبَ أحزاني، وبدأت أشعر بنوع جديد من السعادة حين أدعو الله تعالى أن يذهب عني الأحزان.

إذا كان الحزن والفرح بيد الله وحده، والضحك والبكاء منه سبحانه، فاستعيني على أحزانك بالله، واسأليه سبحانه أن يكشف غمك، وأن يسعدك، فهو وحده القادر على ذلك، وكوني ذكية ولا تبحثي عن السعادة عند مَن لا يملكها.

◄ الفائدة الثالثة:
الحزن يجعلك تشعرين بنعمة الضحك والسعادة



من ذاق طعم الحزن، عرف قيمة لحظة السعادة، ولو لم تكن هناك أحزان في حياتك، فلن تشعري بطعم السعادة أبدًا.

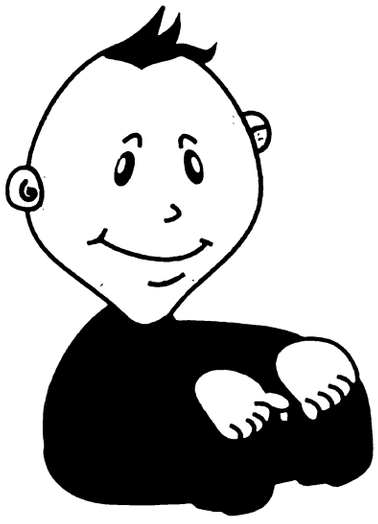
والضحك والسعادة منحة من الله تعالى وحده؛ فأنت عندما تلاعبين طفلًا صغيرًا، ويبتسم، عليك أن تدركي أن الله تعالى هو الذي أذن له في الضحك، ولو أصابه مغص بسيط لبكى بدلًا من الضحك.

وعندما تقولين لزميلتك طرفة، فلست أنت ولا الطرفة مَن جعلها تضحك، إن الله تعالى هو مَن جعلها تشعر بحلاوة الطرفة وتضحك عليها، ولو شغل الله تعالى تفكيرها بشيء يحزنها، لما ضحكت على تلك الطرفة أبدًا.

♦ تقول إحدى الفتيات:

لقد علَّمنا أبي أن نشكر الله تعالى على الضحك، نعم نشكر الله على أن جعلنا نضحك، ففي لقاءاتنا العائلية كنا نمزح ونضحك معًا، وخاصة قبل النوم، وقبل أن نقوم كان أبي يقول لنا: اشكروا الله تعالى لأنه جعلنا نضحك ونفرح بأبسط الأشياء، هذه الكلمات سمعناها من أبي كثيرًا على مدار سنوات، اشكروا الله الذي أضحكنا، والحمد لله أصبحنا ننتبه للضحك، ونشعر بحلاوته، ونحس أنه نعمة كبيرة، ونشكر الله عليها وخاصة في هذا الزمن الذي كثرت فيه أحزان الناس.

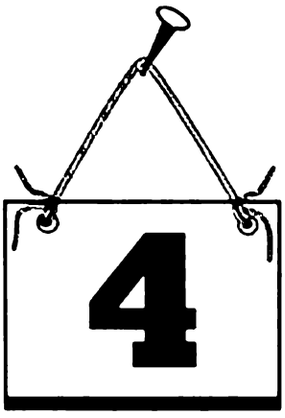
♦ وتقول فتاة أخرى:



عندما كنت صغيرة (في المرحلة الابتدائية) كنت أرى جدتي تلاعب الأطفال، وإذا ابتسم الطفل تقول له جدتي: «سبحان من أضحكك، ولو شاء أبكاك»، وكانت جدتي إذا رأت طفلاً رضيعًا يبتسم؛ فإن جدتي تقول لأمه: اشكري الله الذي أضحك ابنك، ولو شاء لجعل حشرة صغيرة تلدغه وتبكيه.

وبهذه الطريقة جعلتني جدتي أنتبه لنعمة الضحك والابتسام، ولما كبرت بدأت أتأمل أحوال الأطفال أثناء الضحك والبكاء، ولقد اكتشفت بعد فترة من التأمل أن السعادة والضحك آية من آيات الله تعالى يغفل عنها كثير من الناس، ويبحثون عن السعادة في المكان الخطأ، فلا النكتة الجيدة تجعلك تضحك، ولا الصديقة المرحة تجعلك تفرحين، ولا البرنامج الهزلي الضاحك يسبب لك الضحك، فكلها أسباب تافهة، ولو لم يأذن الله تعالى لك في الضحك والفرح ما استطعت أن تبتسم، فاطلب السعادة والضحك ممن يملكه، من الله تعالى، واشكر الله كلما ضحكت، ولئن شكرتم لأزيدنكم، هذا ما علمتني إياه جدتي دون أن تشعر .

الفائدة الرابعة:
أحزان الدنيا تجعلك تشتاقين لأفراح الآخرة



روى الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «ينادي منادٍ (على أهل الجنة)؛ إنَّ لكم أن تصحُّوا فلا تسقَموا أبدًا، وإنَّ لكم أن تحيوا فلا تموتوا أبدًا، وإنَّ لكم أن تشبُّوا فلا تَهرموا أبدًا، وإنَّ لكم أن تنعموا فلا تَبْأسوا أبدًا»، ففي الجنة لا يمرض أحد، ولا يموت أحد، ولا يحزن أحد، فالجميع في سعادة وعافية دائمة، ونعيم مقيم.

وفي الجنة يدرك المؤمنون أن أجمل ما في الجنة، أن الله تعالى أذهب عنهم حزن الدنيا فمضى عذابه، وبقي ثوابه، وأذهب عنهم أحزان الآخرة وعذابها، وأسكنهم الجنة حيث السعادة الدائمة، قال تعالى: ﴿ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا يُحَلَّوۡنَ فِيهَا مِنۡ أَسَاوِرَ مِن ذَهَبٖ وَلُؤۡلُؤٗاۖ وَلِبَاسُهُمۡ فِيهَا حَرِيرٞ ٣٣ وَقَالُواْ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ ٱلَّذِيٓ أَذۡهَبَ عَنَّا ٱلۡحَزَنَۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٞ شَكُورٌ ﴾ [فاطر: 33، 34].

ولما حضرت النبي ﷺ الوفاة، نزل به كرب شديد وألم عظيم، فأشفقت السيدة فاطمة على أبيها وقالت: واكرب أبتاه، فقال لها النبي ﷺ: **«ليس على أبيك كَربٌ بعدَ اليوم، إنَّهُ قد حضرَ من أبيكِ ما ليسَ بتارِكٍ منْهُ أحدًا (يعني الموتَ)، الموافاةُ يومَ القيامة (يعني سألقاك يوم القيامة)»**[1]، وهنا ندرك أن الموت يحمل الخير

(1) صحيح ابن ماجة للألباني ح ر 1330.

للأنبياء والصالحين، فقد انتهى تعب الدنيا، وذهبت أحزانها، وبقي الأجر إن شاء الله، ولذلك قال النبي ﷺ: «**لا كرب على أبيك بعد اليوم**»، فقد مضى زمن الأحزان.

إن أحزان الدنيا تجعلنا نشتاق لأفراح الآخرة، وننتظر اليوم الذي تخرج فيه من سجن الدنيا إلى نعيم الآخرة، ولِمَ لا وقد قال ﷺ: «**الدنيا سجن المؤمن، وجنة الكافر**»[1].

♦ تقول إحدى الفتيات:

عشت لسنوات أتمنى أن أجد مكانًا بلا أحزان، فبيتنا لا تتوقف فيه المشاكل أبدًا، وأبي وأمي خبراء في صناعة الأحزان، حتى وقت الطعام كان ينتهي بالصراخ والخصام، وذهابي إلى السوق كان فرصة لأمي حتى تحزنني، فبعد أن أجتهد وأشتري لها كل ما تحب، تبحث عن شيء غير طيب مائة بالمائة وتلومني عليه، وكانوا يتعاملون معي كأنني خادمة الأسرة، لا يحق لي أن أستريح حتى يستريح الجميع، ولا أبتسم حتى يبتسم الجميع.

وبحثت عن صديقة أجد معها طعم السعادة، لكن الصديقات في زماننا أصبحن مصدرًا للأحزان، وكل واحدة تريد أن تكون سعيدة ولو على حساب صديقتها.

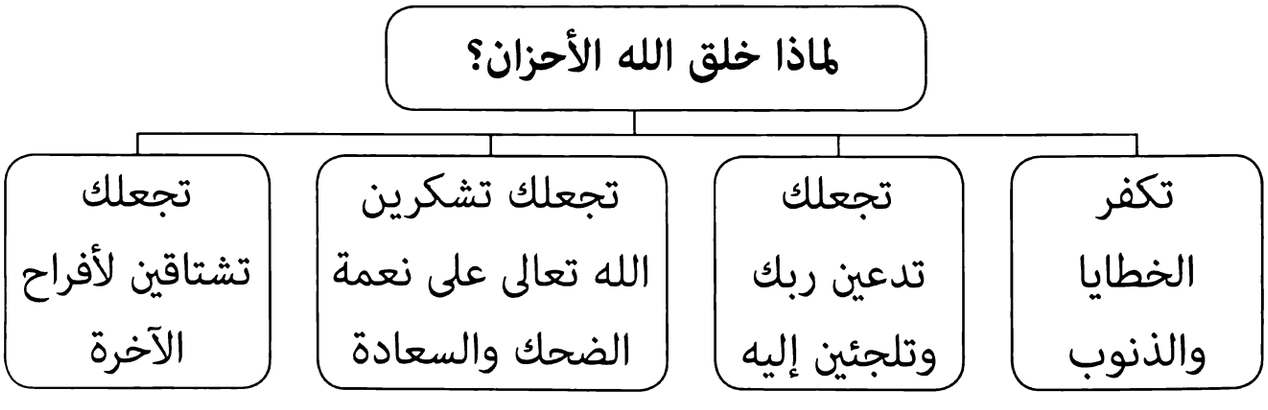
---

(1) صحيح مسلم ح ر 2956.

ولم أجـــد غير جدتي، فكانت هي مصدر الســـعادة الوحيـــد في حياتي، لكنها ماتت فجأة، ولشـــدة تأثري بوفاتها ســـقطت بعض أســـناني حزنًا عليها .

وأصبحـــتُ بعدهـــا تائهـــة في بحـــر الحيـــاة، رغـــم أننـــي فتـــاة ليســـت صغـــيرة الســـن، وظللـــت أبحـــث عـــن مـــكان بـــلا أحـــزان، إلى أن عرفـــت طريـــق المســـجد، وهنـــاك بـــدأت أشـــعر بهـــدوء وراحـــة عجيبـــة، ولأول مـــرة في حيـــاتي أجـــد مكانًـــا جميـــلاً بـــلا أحـــزان، وكنـــت كلـــما أشـــعر بالحـــزن أسرع نحـــو المســـجد، وأمكـــث هنـــاك مـــا شـــاء اللـــه، ثـــم أعـــود وقـــد زالـــت همومـــي وأحـــزاني .

وذات يـوم سـمعت محاضرة عن الجنة، وسـمعت قـول أصحاب الجنة: ﴿ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِىٓ أَذْهَبَ عَنَّا ٱلْحَزَنَ ۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ [فاطـر: 34]، وعرفـت لأول مـرة في حيـاتي أن الجنـة بـلا أحـزان، وهنـا أدركـت أن أجمـل شيء في الجنـة أنهـا بـلا أحـزان، وهنـا عرفـت أن هـذا هـو المـكان الـذي أبحث عنـه، إنهـا الجنة، فبـدأت أشـتاق لهـا كلـما شـعرت بالهم والغـم، وهكذا كانـت كثرة أحزاني سـببًا في زيـادة حبـي للآخرة .

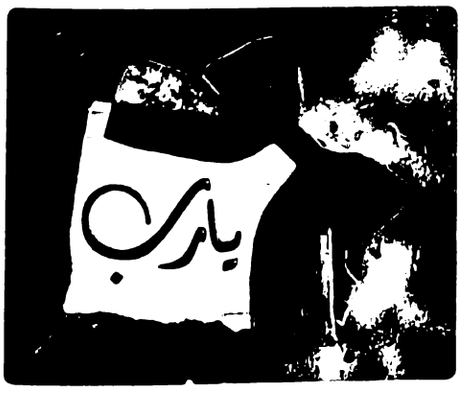

لماذا خلق الله الأحزان؟
تكفر الخطايا والذنوب
تجعلك تدعين ربك وتلجئين إليه
تجعلك تشكرين الله تعالى على نعمة الضحك والسعادة
تجعلك تشتاقين لأفراح الآخرة

■ **والسؤال الآن: بماذا تشعرين بعد أن عرفت لماذا خلق الله الأحزان؟**

الضحك والبكاء بأمر اللّه وحده

لقد خلق الله تعالى كل شيء، فقال جل شأنه: ﴿ ٱللَّهُ خَٰلِقُ كُلِّ شَيۡءٖۖ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٖ وَكِيلٞ ﴾[الزمر: 62]، والحزن شيء خلقه الله تعالى، وهو سبحانه عليه وكيل؛ فلا يتحرك الحزن إلا بإذنه، ولا يصيب أحدًا إلا بأمره، فإذا أصاب الله تعالى بالحزن إنسانًا؛ بكى حزنًا، وإن صرفه عنه؛ ضحك فرحًا، ولذلك قال تعالى واصفًا نفسه: ﴿ وَأَنَّهُۥ هُوَ أَضۡحَكَ وَأَبۡكَىٰ ﴾ [النجم:43].

والله جل جلاله هو من جعل الإنسان قادرًا على الضحك والبكاء، فالعلماء يقولون إن القرد هو الحيوان الوحيد القادر على الضحك، لكنه لا يبكي، والجمل هو الحيوان الوحيد الذي يبكي، لكنه لا يستطيع الضحك، لذلك فإن قدرة الإنسان على الضحك والبكاء آية من آيات الله تعالى.



والله تعالى هو الذي أوجد أسباب الضحك وأسباب البكاء، فجعل هذا سعيدًا فأضحكه، وجعل ذاك حزينًا فأبكاه، ولقد قال العلماء: معنى قوله تعالى: ﴿ وَأَنَّهُۥ هُوَ أَضۡحَكَ وَأَبۡكَىٰ ﴾ أنه سبحانه أفرح

وأحـزن، لأن الفـرح يجلـب الضحـك، والحـزن يجلـب البـكاء ... وهـو سـبحانه الـذي أوجـد أسـباب الضحـك والبـكاء، وهـو الخـير والـشر اللـذان يصيبـان النـاس ، وينتـج عنهـما الفـرح والـسرور ، أو الهـم والحـزن ، وهـو سـبحانه لـه الحكمـة البالغـة في ذلـك[1] .

والعجيـب أنـك تجـد - شـيئًا واحـدًا - يضحـك بسـببه إنسـان، ويبـكي منـه شـخص آخـر، بـل إن الإنسـان قـد يفرحـه الـشيء نفسـه اليـوم، ويبـكي بسـببه غـدًا .

♦ تقول إحدى طبيبات الأشعة:

أرى في غرفـة الأشـعة الخاصـة بالأجنـة (السـونار) عجبًـا، وذلـك عنـد تحديـد نـوع الجنـين ذكـر أو أنثـى، فهنـاك أم أقـول لهـا: مـبروك فأنـت حامـل في ولـد؛ فـإذا بهـا تبـكي، فأسـألها عـن السـبب فتقـول: عنـدي سـبع ذكـور وكنـت أتمنـى مـن اللـه تعـالى أن يرزقنـي بنتًـا، وفي اليـوم نفسـه تـأتي أم أخـرى، فأخبرهـا أنهـا حامـل في ذكـر، فتضحـك فرحـة وتقـول: رزقنـي اللـه بسـبعة بنـات، وكنـت أتمنـى مـن اللـه ولـدًا، فقلـت سـبحان اللـه؛ الخـبر نفسـه لكنـه أضحـك هـذه وأبـكى تلـك.

♦ وتقول طبيبة أخرى:

أعمـل في مجـال التخسـيس، وأرى في هـذا المجـال عجبًـا، وذات يـوم وقفـت إحـدى السـيدات عـلى الميـزان، فوجـدت وزنهـا 150 كيلوجـرام، فهللـت فرحًـا؛ لأن وزنهـا كان مـن أشـهر 200 كيلوجـرام، ثـم صعـدت

(1) تفسير البغوي 418/7 ، و تفسير السعدي 281.

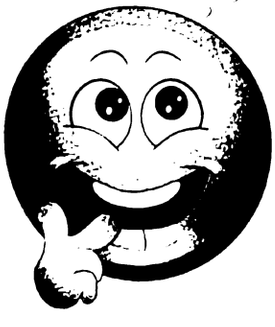
سـيدة أخـرى عـلى الميـزان، فأخبرتهـا أن وزنهـا 150 كيلوجـرام، وانتظـرت أن تقفـز فرحًـا، لكننـي فوجئـت بهـا تبـكي، فسـألتها عـن السـبب؟ فقالـت: كان وزني 130 كيلوجـرام، فسـبحان اللـه؛ الـوزن نفسـه أضحـك الأولى، وأبـكى الثانيـة.

♦ وتقول إحدى الأمهات:

في حياتنـا نـرى مـع أبنائنـا عجبًـا، فالـشيء نفسـه قـد يجعـل ابنتـك تضحـك مـرة، ويجعلهـا تبـكي مـرة أخـرى، ففـي طفولـة ابنتـك تشـتري لهـا ثوبًـا جديـدًا، وتعطيهـا إيـاه كمفاجـأة؛ فتفـرح بـه كثـيرًا، وتطـير مـن السـعادة وهـي تريـه لأبيهـا وأخوتهـا، وعندمـا تصبـح البنـت نفسـها في الثانـوي، وتشـتري لهـا ثوبًـا جميـلاً، وتقدميـه لهـا كمفاجـأة، وتعتقديـن أنهـا سـتفرح بـه مثـل أيـام زمـان، فـإذا بـك تتفاجئـين بهـا تغضـب، وتبـكي قائلـة: أنـت لا تحترمـي ذوقـي في اللبـس، وتريدينـني أن ألبـس عـلى مزاجـك.

فسـبحان مـن وضـع في الإنسـان القـدرة عـلى الضحـك والبـكاء، وخلـق أسـباب الحـزن والسـعادة، فأضحـك أقوامًـا، وأبـكى آخريـن.

فكرة



• أيتها الفتاة الطيبة

أحـضري ورقـة وقلـمًا، واكتبـي قائمـة بالأشـياء التـي تسـعدك، وقائمـة أخـرى بالأشـياء التـي تحزنـك، واحتفظـي بهـذه القائمـة، وراجعيهـا

مـرة كل شـهر، وسـتجدينها تتغـير بمـرور الأيـام، فصديقتـك التـي كانـت تسـعدك رؤيتهـا، قـد تكرهينهـا يومًـا، ومعلمتـك التـي كنـت تكرهينهـا، قـد تحبيهـا يومًـا، وبمـرور الأيـام سـتجدين أن الضحـك والبـكاء، والفـرح والحـزن، مـا هـو إلا آيـة ربانيـة، يحركهـا اللـه تعـالى كيـف يشـاء .

إنجازي يهزم
أحزاني

إنجازي يهزم أحزاني

♦ **ذات يوم سألت عددًا من الفتيات:**

ما الأيام التي تقل فيها أحزانك؟

فكانت إجابة بعضهن كالتالي:

تقل أحزاني في أيام الدراسة، في أيام العمل، في اليوم الذي أصلي فيه الصلوات الخمس، حين أحافظ على تلاوة الورد القرآني، في اليوم الذي ألتقي فيه بصديقاتي، تقل أحزاني في يوم النشاط والخروج من المنزل.

ومن الملاحظ في إجابات الفتيات أن الأحزان تقل في الأيام المليئة بالنشاط، والإنجاز.

■ **وهنا سألتهن: وما الأيام التي تزيد فيها أحزانكن؟**

فقالت بعضهن: تكثر أحزاننا في أيام الإجازات، في اليوم الذي لا نخرج فيه من المنزل، أيام الدورة الشهرية، في اليوم الذي لا نحقق فيه أي إنجاز.

ومن خلال إجابات الفتيات، اكتشفنا أن أحزان الفتيات تقل في اليوم المليء بالنشاط والحركة والإنجاز، بينما تزيد أحزان الفتيات في أيام الإجازة والكسل وعدم الإنجاز، ومن هنا يمكن القول أن الإنجاز يهزم الأحزان.

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

لما كثرت أحزاني، وكادت تدمر حياتي، قررت أن أراقب نفسي جيدًا، لأعرف متى تكثر أحزاني؟ ومتى تقل؟

واكتشفت أن أحزاني تزيد في أيام الإجازات، وفي ساعات الفراغ التي لا أجد فيها شيئًا أفعله، والتي لا أحقق فيها أي إنجاز، ولذلك وضعت قائمة بالإنجازات البسيطة والجميلة (مثل: صلاة ركعتين - قراءة كتيب - مساعدة ماما - إدخال السعادة على قلب أختي الصغيرة - زيارة جدتي - الحديث مع صديقتي في شيء نافع - الوضوء - تلاوة ما تيسر من القرآن - تسبيح الله - الدعاء لنفسي ولمن أحب... وغيرها).

واحتفظت بهذه القائمة لأطبق بعض ما فيها في أيام الإجازات، وأوقات الفراغ، وبمزيد من العزيمة والصبر والإنجاز، تغلبت على كثيرمن أحزاني، وبدأت أعرف طعم السعادة في أيام الإجازة .

هل لديك قائمة بالإنجازات البسيطة التي يمكنك تنفيذها؟ وتشعرك بالسعادة؟

من الجميل أن يكون لدى كل فتاة قائمة بالإنجازات البسيطة والسهلة، والتي يمكنها تنفيذ بعضها في أيام الإجازات وفي ساعات الفراغ، فإذا الفتاة شعرت بالملل، ولم تجد شيئًا تفعله، وبدأ الضيق يتسلل إلى صدرها، فإنها تسرع نحو هذه القائمة، وتنفذ بعض ما فيها، لتقتل الملل، وتهزم الأحزان.

والآن: أمسكي بالورقة والقلم، واكتبي قائمة إنجازاتك السهلة البسيطة، واستغرقي في كتابتها أسبوعًا، لتكتبي أكبر قدر ممكن من الأفكار الجميلة، والسؤال الآن: ما هو أكبر عدد من الإنجازات يمكن أن تكتبه الفتيات؟

يوم بلا إنجاز .. هو يوم كثير الأحزان

♦ تقول إحدى الفتيات:

كانت أمي كثيرًا ما تقول لي: «يوم بلا إنجاز؛ هو يوم كثير الأحزان، ويوم كثير الإنجاز، هو يوم قليل الأحزان... وإذا وجدت نفسك يومًا حزينة؛ فأنجزي شيئًا ما لتخففي من أحزانك».

لقد سمعت هذه العبارة من أمي مئات المرات، وفي البداية كنت لا أهتم بها، وكانت أمي صبورة جدًّا، كانت تقول هذه الكلمات عندما تراني حزينة، وتقبِّل رأسي، وتنصرف في هدوء.

ولم تكتفي أمي بذلك، بل فوجئت بها تهديني لوحة جميلة جدًّا، ولما فتحتها فإذا مكتوب فيها: يوم بلا إنجاز؛ هو يوم كثير الأحزان، ويوم كثير الإنجاز؛ هو يوم قليل الأحزان.

فتقبلت هديتها، وشكرتها (مضطرة) وغير مقتنعة بأنها هدية ذات قيمة.

وذات يوم كنت حزينة جدًّا، وكانت أمي في زيارة لبيت جدتي، لكنني شعرت وكأنها تقترب مني برفق وهي تقول: يوم بلا إنجاز هو يوم كثير الأحزان.. فقلت في نفسي: وما الشيء الذي يمكنني إنجازه الآن لتقل أحزاني؟

وبعد تفكير عميق قررت أن أقوم نحو المطبخ، وأصنع كيك، ولقد اجتهدت في إعداده مسترشدة بإحدى الوصفات، وبعد الانتهاء من إعداد الكيك على خير، فوجئت بأحزاني تقل رويدًا رويدًا، فقررت أن أنجز شيئًا آخر، فتوضأت وأمسكت بالمصحف وقرأت ما تيسر من القرآن، فتحسنت حالتي أكثر.

وفي المساء رجعت أمي إلى المنزل، ففوجئت بالكيك الجميل الذي صنعته، ففرحت، وشكرتني، ثم ابتسمت وقالت: لقد جربت نصيحة ماما وعالجت أحزانك بالإنجاز، أليس كذلك؟

فدمعت عيناي وقلت لها: نعم، وهذه أول مرة، وأشكرك لأنك لم تيأسي مني، وظللت تقولين لي هذه الوصية رغم أنني كنت أقابلها بالصمت، وعدم الاهتمام.

فحضنتني أمي وقالت: يا ابنتي، سأخبرك بسر، لقد كنت في طفولتي ومراهقتي كثيرة الأحزان، بدرجة لا توصف، ولما شعرت

جدتك بذلك، أخبرتني أن في القلب مكان للسعادة، ومكان بجواره للأحزان، فكلما زادت مساحة السعادة؛ قلّت الأحزان، وإذا زادت الأحزان؛ قلت السعادة.

فسألتها: وكيف تزيد السعادة؟

قالت: بالإنجاز، وأخذت بيدي وجعلتني أعجن معها فطيرة، وخبزناها معًا، وتذوقها أبي فأثنى عليّ كثيرًا وشكرني، وقامت أمي بتقبيل رأسي، ودعت لي بخير، ثم سألتني: بماذا تشعرين الآن؟

قلت: بسعادة كبيرة .

فقالت: هذا لأنك أنجزت شيئًا طيبًا (خبزنا الفطيرة الجميلة معًا)، وهكذا كلما ملأت يومك بالإنجازات، زادت مساحة سعادتك، وقلت أحزانك.

ومن يومها بدأت جدتي تجتهد حتى تشغل وقتي، وساعدتني على أن أملأ حياتي بالكثير من الإنجازات اليومية الصغيرة، ومع كل إنجاز كانت سعادتي تزداد، وأحزاني تقل، وامتلأت حياتي بالأمل، بعد أن كنت أشعر أن الموت أفضل من الحياة .

يوم بلا إنجاز؛ هو يوم كثير الأحزان.

ويوم كثير الإنجاز، هو يوم قليل الأحزان.

فجربي الآن إنجاز شيء نافع، وسيملأ الله تعالى قلبك بعده سعادة، ويخفف عنك أحزانك.

فاز مَن حياته إنجاز

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

أنا فتاة في السادسة عشرة من عمرها، في الإجازة الصيفية تكثر أحزاني بكثير عن أيام الدراسة، فغالبًا أكون حبيسة البيت، قليلة الحركة، عديمة النشاط.

ولاحظ أبي هذا كله، ففوجئت به يقول لي: عندي لك مشروع جميل ومربح جدًّا.

قلت له: وما هو (واعتقدت في نفسي أنه لن يقول شيئًا ممتعًا).

فقال: هناك على اليوتيوب تسع حلقات من أنشطة جمعية ركاز، وجميعها بعنوان (فاز من حياته إنجاز)، والمطلوب منك هو أن تسمعي كل يوم محاضرة أحد العلماء، ومدتها تزيد عن نصف ساعة بقليل، وسأعطيك كراسة وقلمًا (هدية)، وخلال المحاضرة تكتبين أهم ما جاء فيها.

هنا قلت له: وأين المكسب؟

فابتسم وقال: كنت أعلم أنك ذكية وستسألين هذا السؤال، وأطمئنك بأنني سأعطيك مقابل كل محاضرة مبلغًا جيدًا من المال، على أن أسلمك المبلغ كاملاً بعد المحاضرة التاسعة.

وانصرف أبي وتركني متحمسة جدًّا لهذا المشروع، وأسرعت نحو اللاب توب، وفتحت الإنترنت، وشاهدت أول محاضرة، وكانت مدتها 34

دقيقــة، لكنني ســمعتها عدة مــرات حتى أســجل أهم ما جــاء فيها.

ولم أصـبر حتـى موعـد رجـوع أبي مـن العمـل، فاتصلـت بـه وأخبرتـه أننــي أنهيــت المحــاضرة الأولى.

ففرح كثيرًا، ووعدني أن يقرأ ما كتبت عندما يرجع إلى البيت.

ولأول مـرة منـذ سـنوات الطفولـة أنتظـر أبي عـلى شـوق، ومـا إن دخـل مـن بـاب البيـت حتـى أسرعـت نحـوه، وأعطيتـه الكراسـة، فقبَّـل رأسي وقـال: أنـا فخـور بـك، وعـلى يقـين أنـك ذكيـة، وأن ملاحظاتـك سـتكون مبدعـة ودقيقـة.

والعجيـب أن أبي كان مهتـمًّا جـدًّا بمـا كتبتـه، لدرجـة أنـه بـدأ يقـرؤه وهـو واقـف عـلى بـاب غرفتـه، وقبـل أن يبـدل ملابسـه، وانتهـى منـه سريعًـا ثـم نظـر لأمـي وقـال: ألم أخـبرك أن ابنتـك ذكيـة، ملاحظاتهـا دقيقـة جـدًّا ورائعـة.

فقالت أمي: أعلم ذلك، فقد قرأتها قبلك... وضحك الجميع.

وحاولـت أن أسـتمع في اليـوم لأكثر مـن محاضرة، لكن أبي رفـض ذلك، وطلب منـي سـماع محـاضرة واحدة كل يوم، وتسـجيل أهم مـا جاء فيها.

ومـرت الأيـام التسـع، وسـمعت جميـع المحـاضرات، وسـجلت أهـم مـا جـاء فيهـا، وكان أبي يقرؤهـا أولاً بـأول، وبعـد انتهـاء المـشروع، أعطـاني أبي مبلغًـا جيـدًا مـن المـال، وقـال: الأهـم مـن المـال أننـي سـأهديك كراسـة الملاحظـات، فهـي سـتكون خـير مـشروع تقومـين بـه في حياتـك، وهـو سـيجعل حياتـك مليئـة بالإنجـاز.

فشكرته وقلت له: الجميل في مشروعك هذا يا بابا، هو أنني شعرت فعلاً بالإنجاز حين استمعت لهذه المحاضرات التسع، ولم أكن أتخيل يومًا أنني أمتلك الصبر اللازم للجلوس والاستماع للشيوخ والعلماء، ولقد شعرت بسعادة عجيبة خلال مدة هذا المشروع، والأهم من ذلك أنني قررت أن أملأ حياتي بالإنجاز، واخترت هذه الإنجازات ووضعت لها خطة (كما سمعت من العلماء).

فابتسم أبي وقال: سأخبرك بسر، لقد فكرت أنا وأمك في هذا المشروع لأننا رأيناك حزينة، ولقد توقعنا أن سبب حزنك أنك تجلسين بلا إنجاز، فقررنا أن نقدم لك الإنجاز، الذي يخفف أحزانك، ويعلمك كيف تملئين أوقات فراغك بالإنجازات، وفقك الله يا ابنتي .

ما أفضل إنجاز تقوم به الفتاة؟

الإنجاز البسيط (والذي يسهل القيام به)، والدائم (فتقوم به الفتاة يوميًّا، بلا توقف ولا إنقطاع، طوال سنوات عمرها)، ويكون له أثر كبير، وثواب عظيم ... هذا هو أفضل إنجاز تقوم به الفتاة.

وهذه المواصفات أخذناها من حديث النبي ﷺ، وحاله في بيته ﷺ.

فقد روى الإمام مسلم أن رسول الله ﷺ سُئل: أي العمل أحب إلى الله؟

فقال ﷺ: «**أحب العمل إلى الله : أدومه ، وإن قلّ**» .

فأحب الأعمال إلى الله تعالى هي أعظم إنجاز في الحياة، ولكي يكون الإنجاز عظيمًا يجب أن يكون مستمرًا ودائمًا في حياة صاحبه، حتى وإن كان عملاً قليلاً، فقليلٌ دائم، خير من كثيرٍ متقطع .

ولقد كان الصحابة والتابعون حريصون على أن يعرفوا طبيعة إنجازات النبي ﷺ وأعماله، لكي يقتدوا به، ويفعلوا مثله، فروى البخاري عن التابعي الجليل مسروق بن الأجدع - رحمه الله - قال:

سأَلتُ عائشةَ رضي اللهُ عنها: أيُّ العملِ كان أحبَّ إلى النبيِّ ﷺ؟

فقالتْ: الدائمُ، وفي رواية قالت السيدة عائشة رضي الله عنها: «كان أحبُّ العملِ إلى رسولِ اللهِ ﷺ الذي يَدومُ عليه صاحبُه».

وروى البخاري عن التابعي الجليل علقمة بن قيس النخعي - رحمه الله - قال: سأَلْتُ أمَّ المؤمنينَ عائشةَ، قلتُ: يا أمَّ المؤمنينَ، كيف كان عملُ النبيِّ ﷺ؟

فقالت: «كان عملُه دِيمَةً».

الديمة هو المطر المستمر مع سكون بلا رعد ولا برق، فعمل النبي ﷺ كان دائمًا في هدوء وسكون، وبلا توقف أو انقطاع.

وتصف السيدة عائشة حال النبي ﷺ فتقول فيما رواه الإمام مسلم فتقول:

«كان رسولُ اللهِ ﷺ إذا عمل عملًا أَثْبَتَه، وكان إذا نام من الليلِ أو مرض، صلَّى من النهارِ، ثِنتي عشرةَ ركعةً».

فالنبي ﷺ كان إذا عمل عملاً أثبته، يعني: أتقَنَه وأَحْكَمَ عَملَه فيه وداوَمَ عليه، وتضرب السيدة عائشة مثالاً على ذلك، فتخبرنا أن النبي ﷺ كان يداوم على قيام الليل، لا يتركه ليلة واحدة، وإن فاته قيام الليل مرة بسبب نوم أو مرض، فإنه يقضي صلاة الليل بالنهار، فيصلي بالنهار اثنتي عشرة ركعة التي كان يصليها كل ليلة، وهذا حفاظًا منه ﷺ على دوام العمل، وعدم التوقف عنه ليلة واحدة.

ولقد كان النبي ﷺ يتابع أحوال أصحابه، فيعجبه صاحب العمل الدائم، ويستنكر من يعمل خيراً لفترة ثم يتوقف عنه، فروى البخاري عن عبدالله بن عمرو بن العاص - رضي الله عنهما - قال: قال لي رسولُ اللهِ ﷺ: «**يا عبدَ اللهِ، لا تكُن مثلَ فلانٍ، كان يقومُ الليلَ، فتركَ قيامَ الليلِ**» .

■ **والسؤال الآن: ما العمل الدائم والثابت في حياتك، وتقومين به يوميًّا بلا توقف؟**

أفضل إنجاز تقوم به الفتاة

هو الإنجاز البسيط (والذي يسهل القيام به)، والدائم (فتقوم به الفتاة يوميًّا - طوال حياتها - بلا توقف ولا إنقطاع)، فيكون له أثر كبير، وثواب عظيم.

إنجازات بسيطة جعلت حياة أصحابها أجمل

♦ تقول إحدى الفتيات:

سمعت يومًا أحد العلماء يتكلم عن صلاة الوتر، وهي ركعة (على الأقل) تصلى بعد في أي وقت بعد صلاة العشاء وحتى قبيل الفجر، ولأهميتها قال النبي ﷺ: «**الوترُ حقٌّ علَى كلِّ مسلم، فمَن شاءَ أوترَ بسَبعٍ، ومَن شاءَ أوترَ بخَمسٍ، ومن شاءَ بثَلاثٍ، ومَن شاءَ أوترَ بواحِدةٍ، فمن غُلِبَ** (غلبه نوم أو مرض) **فليُومِئْ إيماءً**»[1].

وكانت وصية النبي ﷺ لمن يحب من أصحابه أن يحافظ على صلاة الوتر، روى البخاري عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: أوصاني خليلي ﷺ بثلاثٍ، لا أدعُهنَّ حتى أموتَ: «صومُ ثلاثةِ أيامٍ من كلِّ شهرٍ، وصلاةُ الضحى، ونوم على وتر (وفي رواية) وأن أوتِرَ قبلَ أن أنامَ»... والخليل هو الصديق الخالص الذي تخللت محبته القلب، فصار ساكنًا في خلال القلب وباطنه، فهذه إذًا وصية المحب لحبيبه، وفيها أوصى النبي ﷺ أبا هريرة أن يصلي الوتر قبل أن ينام .

ولما سمعت هذا الكلام، قررت أن أعمل بوصية النبي ﷺ لأبي هريرة، وأصلي الوتر - يوميًّا - قبل أن أنام، لأكون ممن يحبهم النبي ﷺ، فإذا قابلته يوم القيامة، قلت له بفخر وحب وسعادة: لقد أحببتك يا رسول الله بصدق، وسمعت وصيتك لأبي هريرة، فعملت بها، وحافظت عليها .

---

(1) صحيح الجامع للألباني ح ر 7147، وصحيح النسائي للألباني ح ر 1711.

وبدأت أصلي الوتر كل ليلة قبل أن أنام، وكنت أشعر بسعادة عجيبة حين أفعل ذلك، وحافظت على الوتر حتى أصبح من أحب العبادات إلى قلبي، واليوم أحتفل بمرور العام الأول على صلاتي للوتر، فقد أتممت اليوم عامًا كاملاً لم أترك فيه صلاة الوتر ليلة، وأشعر أن هذا كان أجمل إنجاز لي خلال العام الماضي، وأسأل الله تعالى أن أحافظ علي الوتر حتى أموت، وألقى النبي ﷺ يوم القيامة وأنا محافظة على وصيته ﷺ.

إنجاز يفتخر به صاحبه قبل موته

الحديث التالي جميل ورائع، وفيه قصة جميلة، وإنجاز رائع، لكنه يحتاج إلى تركيز أثناء قراءته.

روى الإمام مسلم عن النعمان بن سالم ، عن عمرو بن أوس قال:

حدثني عنبسة بن أبي سفيان في مرضه الذي مات فيه بحديث يتسار إليه (سعيد أنه يذكره ومتفئل به) قال: سمعت أم حبيبة (بنت أبي سفيان، وهي أخت عنبسة وزوج النبي ﷺ) تقول: سمعت رسول ﷺ يقول :

«**من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة - تطوعًا غير فريضة - بني له بهن بيت في الجنة**» .

قالت أم حبيبة: «فما تركتهن منذ سمعتهن من رسول الله ﷺ، وقال عنبسة فما تركتهن منذ سمعتهن من أم حبيبة ، وقال عمرو

بن أوس ما تركتهن منذ سمعتهن من عنبسة ، وقال النعمان بن سالم ما تركتهن منذ سمعتهن من عمرو بن أوس».

في هذا الحديث الجميل يخبرنا النبي ﷺ أن من صلى اثنتي عشرة ركعة تطوعًا (سنن بعد وقبل الصلوات)، بنى الله تعالى له بيتًا في الجنة، وهذه الركعات الاثنى عشر حددها لنا النبي ﷺ فقال: «**أربعًا قبلَ الظُّهرِ ، وركعتَين بعدها ، وركعتَين بعد المغربِ ، وركعتَين بعد العشاء ، وركعتَين قبلَ صلاةِ الغَداة**»[1].

وهذا الحديث الجميل سمعته أم المؤمنين حبيبة بنت أبي سفيان - رضي الله عنها - من النبي ﷺ، فحافظت على صلاة الاثنى عشرة ركعة كل يوم، وما تركتها يومًا منذ أن سمعتها من النبي ﷺ .

ثم إنها أخبرت أخاها عنبسة بن أبي سفيان بحديث النبي، ففرح به كثيرًا، وعمل به، وحافظ على هذه السنن يوميًّا، وقال: والله ما تركتها منذ سمعتها من أم حبيبة.

وحين نزل الموت بعنبسة بن أبي سفيان - رضي الله عنه- أخبر مَن حوله بأجمل إنجاز عمله في حياته، أخبرهم به وهو سعيد ومسرور، وروى لهم حديث النبي ﷺ في الاثنى عشرة ركعة من النوافل، وأخبرهم أنه حافظ عليها وما تركها يومًا منذ أن سمع الحديث من أخته أم حبيبة - رضي الله عنها- وكان التابعي الجليل عمرو بن أوس - رحمه الله- ممن حضر وفاة عنبسة بن أبي سفيان، وسمع منه الحديث، فما كان من عمرو بن أوس إلا أن عمل بهذا

(1) صحيح الجامع للألباني ح ر 6362.

الحديث، وحافظ على صلاة السنن الاثنى عشر بعد الصلوات، وقال: والله ما تركتها منذ أن سمعتها من عنبسة بن أبي سفيان .

وعمرو بن أوس بدوره روى الحديث للنعمان بن سالم، وكان من صغار التابعين (الذين رووا الحديث عن كبار التابعين)، وما كان من النعمان بن سالم إلا أن عمل بالحديث فورًا، وحافظ عليه حتى قال: فما تركتهن (يعني الركعات الاثنى عشر) منذ أن سمعتهن من عمرو بن أوس.

- **والسؤال الآن:**

بعد قراءتك لحديث النبي ﷺ، وما فعله رواة الحديث، فهل ستكونين مثلهم وتجعلي الركعات الاثنى عشر أحد إنجازات حياتك الثابتة، فيبني الله تعالى لك بهن كل يوم بيتًا في الجنة؟ ويجعل بيتك في الدنيا بفضلهن جنة وراحة وسكينة؟

إنجاز كان سببًا في دخول صاحبه الجنة

روى البخاري ومسلم عن أبي هريرة - رضي الله عنه -:

أن النبي ﷺ قال لبلال بن رباح عند صلاة الغداة (الفجر): «**حدثني بأرجى عمل عملته في الإسلام ، فإني سمعت خشف نعليك** (صوت نعليك) **بين يديّ في الجنة**»، فقال بلال: ما عملت عملاً أرجى عندي في الإسلام، أني لا أتطهر طهورًا (وضوءًا)، في ساعة ليل أو نهار، إلا صليت بذلك الطهور (الوضوء) ما كتب لي أن أصلي.

لقد شهد النبي ﷺ لبلال أن له قدم في الجنة، ومكان فيها، بسبب

إنجاز كبير فعله في حياته، ولما سأله النبي ﷺ عن هذا الإنجاز الكبير الذي كان سببًا في دخوله الجنة، قال بلال: أنه لا يتوضأ، في ساعة من ليل أو نهار، إلا صلى بعد هذا الوضوء ركعتين أو أكثر، مما يفتح الله تعالى عليه .

إنجاز قرآني متميز وعجيب

أبو بكر بن عياش - رحمه الله - كان من تابعي التابعين، وشهرته شعبة، وهو أحد رواة القراءات السبع وهو صاحب قراءة شعبة عن عاصم، قال عنه الإمام أحمد: صاحب قرآن وخير، ولد سنة 95 هجرية، توفي في الكوفة سنة 193 هجرية وعمره 96 سنة.

وقبيل وفاته قال أبو بكر بن عياش لابنه وهو يريه غرفة في البيت: يا بني، إياك أن تعصي الله فيها؛ فإني قد ختمت فيها اثنى عشر ألف ختمة (يعني ختم القرآن الكريم تلاوة)، وبينما هو على فراش الموت، بكت ابنته خوفًا عليه وحزنًا على فراقه، فقال لها: لا تجزعي يا بنية، فقد ختمت القرآن في هذه الغرفة اثنى عشرة ختمة... فهو يطمئنها أن له إنجاز كبير في حياته، يرجو من الله تعالى أن يتقبله، ويعفو به عنه[1].

وهنا تقول إحدى الزوجات:

في أول أيام زواجي، اتفقت مع زوجي أن نقرأ كل يوم وجهين من القرآن الكريم،

(1) تهذيب الكمال 23 / 134، ومعرفة القراء الكبار 1 / 135.

فنجتمع لدقائق يقرأ هو وجه، وأقرأ أنا بعده وجهًا آخر، وإذا كنا في سفر، فكلٌ منا يقرأ الوجهين في الموعد اليومي الثابت، وفي الوقت نفسه سيكون الطرف الآخر يقرأ الوجهين في التوقيت نفسه.

وأكرمنا الله تعالى بالمداومة على هذه الفكرة، وكنا في نهاية كل ختمة نضع علامة مائلة في نهاية المصحف (/)، واليوم بعد قرابة ثلاثين سنة زواج، أجد في مصحفنا 127 علامة، مما يعني أنني ختمت القرآن مع زوجي خلال هذه السنوات 127 مرة، وما زلنا في القراءة، ولقد ملأ القرآن حياتنا نورًا وسعادة، وزاد الحب بيني وبين زوجي حفظه الله .

■ والسؤال الآن:

هل لديك في حياتك إنجاز بسيط (عبادي - إجتماعي - علمي - رياضي)؟ ومستمر؟ وله أثر كبير في الدنيا و الآخرة؟

عندما يكون لك إنجاز يومي ثابت، سيحاول الشيطان إبعادك عنه بكل الطرق، فلا تسمحي له بذلك، وانتبهي لأنه قد يسبب لك مشاكل لتتركي عملك الثابت، وقد يسلط عليك أحد الناس (صديقتك - زميلتك ...) حتى يشغلوك عن عملك الثابت .. فكوني ذكية ولا تسمحي للشياطين الإنس والجن أن يهزموك .

قاومي أحزانك بالأفراح الصغيرة

من عظمة النبي ﷺ أنه أخبرنا بالأشياء التي تسعد قلبه، وتريح نفسه، ويلجأ إليها في أحزانه لتخفف ما نزل به من همّ وغم، فقال ﷺ: «حُبِّبَ إليّ مِنَ الدُّنيا، النساءُ (زوجاته ﷺ)، والطِّيبُ، وجُعِلَت قرةُ عيني في الصلاةِ»[1].

وعندما نتأمل هذا الحديث النبوي الكريم، نجد أنه رغم قلة كلماته، إلا أن فيه أصول نفسية عميقة لعلاج الأحزان، ودليل عملي لحياة سعيدة، ويتضح ذلك مما يلي:

أولاً: أنت عندما تسمعين قول النبي ﷺ: «حُبِّبَ إليّ مِنَ الدُّنيا النساء والطيب وجعلت قرة عيني في الصلاة»؛ بماذا تفكرين؟ لابد أن السؤال التالي يجول بخاطرك: إذا كانت هذه الأشياء الثلاثة هي ما يحبه النبي ﷺ من الدينا، فما الذي أحبه أنا من الدنيا وأشعر بالسعادة عندما أفعله؟

(1) صحيح النسائي للألباني ح ر 3949، وصحيح الجامع ح ر 3124.

لقد حدد النبي ﷺ ما يحبه من الدنيا، وأخبرنا بذلك، لنقتدي به ﷺ، ونبحث في أعماق نفوسنا، ونحدد الأشياء (الحلال) التي نحبها، ونفرح بفعلها.

ثانيًا: عندما نتأمل الأشياء الثلاثة التي أخبرنا النبي ﷺ أنه يحبها، تجد أنها تشمل ثلاث جوانب، فالعطر يمثل الأشياء المادية، والنساء (زوجاته ﷺ) يمثلن الجانب الاجتماعي والإنساني، والصلاة تمثل الجانب العبادي، ومن هنا نفهم أن على كل واحدة منا أن تسأل نفسها: ما الأشياء (المادية - الاجتماعية - والعبادية) التي أحبها وتريح قلبي؟ وتحدد في كل محور من المحاور الثلاث ما تحبه وتفرح بعمله.

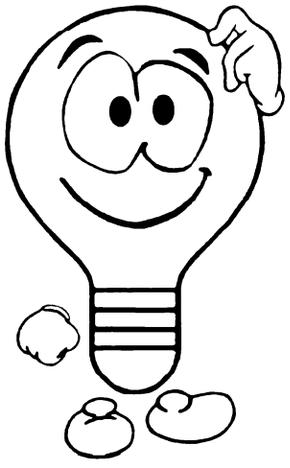
ثالثًا: لأن النبي ﷺ كان يعرف الأشياء التي يحبها وتفرح قلبه، فقد كان يلجأ إليها في وقت الضيق والغم؛ ليخفف بها حزنه، فالنبي ﷺ كان يحب الصلاة لأن فيها منزلة القرب من الله تعالى، ولذلك كان يفزع إليها كلما نزلت به الأحزان والهموم، فعن حذيفة بن اليمان - رضي الله عنه - قال: «كانَ النَّبيُّ ﷺ إذا حزبَهُ أمرٌ صلَّى»[1] وفي رواية: «كانَ رسولُ اللَّهِ ﷺ إذا حزبَهُ أمرٌ فزعَ إلى الصَّلاةِ»[2]، ومعنى حزبه أمر يعني: إذا أحزَنَه أمرٌ أو أصابه همٌّ لجَأ إلى الصَّلاةِ، وأسرع نحوها .

(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 1319.

(2) عمدة التفسير للعلامة أحمد شاكر 1 / 110.

هل تعرفين ما الذي يسعدك في هذه الدنيا؟

لقد تعلم الصحابة الكرام من النبي ﷺ أن يبحثوا في أعماق نفوسهم، ويحددوا الأشياء الجميلة التي يحبونها في هذه الحياة، وتعطيهم المزيد من الأمل، وتزيد طاقتهم على العطاء والعمل، وتخفف عنهم الأحزان والهموم، فها هو سيدنا عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - يقول: «لولا ثلاث لما أحببت البقاء في الدنيا: لولا أن أحمل على جياد الخيل في سبيل الله، ومكابدة الليل (قيام الليل)، ومجالسة أقوام ينتقون أطايب الكلام كما ينتقى أطايب التمر»، فقد كانت أحب ثلاثة أشياء إلى قلب سيدنا عمر هي:



الجهاد، وقيام الليل، ومجالسة الصالحين الذين يتكلمون في الخير، ويكون الجلوس معهم زيادة في الخيرات، وراحة للقلوب .

وسيدنا معاذ بن جبل - رضي الله عنه - عند وفاته أخبرنا بما كان يحبه في الدنيا، فناجى ربه قائلاً: «اللهم إنك تعلم أني لم أكن أحب البقاء (في الدنيا) لجري الأنهار، ولا لغرس الأشجار، ولا لنكح الأزواج، ولكن لظمأ الهواجر (الصيام)، ومكابدة (قيام) الليل، ومزاحمة العلماء بالركب عند حلق الذكر»[1]، ولقد وجد سيدنا معاذ بن جبل ثمرة محبته للعلم، واجتهاده في تحصيله، حتى أخبرنا النبي ﷺ أنا معاذًا يأتي يوم القيامة مقدمًا على زمرة العلماء، ويمشي

(1) مدارج السالكين بين إياك نعبد وإياك نستعين، لابن القيم، 3 / 213.

أمامهم وكأنه سيدهم، فقال ﷺ: «**معاذُ بنُ جبلٍ، أمام العلماء يومَ القيامَةِ برَتْوَةٍ**»[1]، ورتوة هي المسافة الكبيرة وقيل هي مسافة قذف الحجر، وتقدُّم سيدنا معاذ عليهم دليل مكانته وشرفه وتميزه، رغم أنه مات في طاعون عمواس في الشام سنة 18 هجرية، وعمره يومها 33 سنة، وقيل 38 سنة، رضي الله عنه .

- **والسؤال الآن: ما الأشياء التي تحبينها وتفزعين إلى فعلها كلما نزلت بك الأحزان؟**

تجارب الفتيات في أفراح الحياة

تقول إحدى الفتيات:

الصيام من أكثر الأشياء التي أحبها في هذه الدنيا، وكثيراً ما أقاوم أحزاني بالصيام، فكلما شعرت بالحزن وكثرة المشاكل، فإنني أصوم يومًا في سبيل الله، ثقة في قوله ﷺ فيما رواه البخاري: «**للصائمِ فَرْحتانِ يفرَحُهُما إذا أَفطرَ فَرِحَ (بفطره)، وإذا لقي ربَّه فَرِحَ بصومِه**»، ولقد وجدت أن الصيام يقلل أحزاني، ويشعرني بسعادة عجيبة، لقد وجدت في هذه لحظة الإفطار قدر كبير من السعادة يمكنه أن يهزم كل أحزان الدنيا، ولِمَ لا وهي فرحة ربانية وعدنا بها النبي ﷺ، وإنني كثيراً ما أسأل الله تعالى الذي أكرمني بفرحة الصيام في الدنيا ألا يحرمني من فرحة الآخرة .

---

(1) صحيح الجامع للألباني ح ر 5880.

♦ **وتقول فتاة أخرى:**

أنا فتاة محجبة بفضل الله، والفتاة المحجبة لها أحزان خاصة، فإذا رأت زميلة لها غير محجبة، وتضع الماكياج، والناس معجبون بجمالها، فإن هذا يشعرها بنوع من الحزن، وتحدِّث نفسها قائلة: هل لأنني ألبس الحجاب لا يشعر الناس بجمالي؟ والله إنني أجمل من هذه بكثير، لكنني أحافظ على ديني، وأخاف من ربي.

ولقد كنت أقاوم هذا النوع من الحزن بأن أغلق باب غرفتي، وأضع أجمل ماكياج، وأنظر في المرآة، فأجد جمالاً مضاعفًا بفضل الله، وأحدِّث نفسي قائلة: إنني أحافظ على هذا الجمال - نقيًّا طاهرًا - من أجل زوجي، اللهم ارزقني زوجًا طيبًا، يكرمني، ويرفع قدري، ويرى جمالي ويفرح به .

♦ **وتقول فتاة ثالثة:**

كلما أكون حزينة، أسرع نحو أمي وأفعل لها شيئًا يسعدها، مثل القيام تطوعًا بأحد أعمال المنزل، أو ألاعب أختي الصغيرة حتى تفرح وتبتسم، وأصنع لأبي كوبًا من القهوة التي يحبها، أو أفرح صديقتي بشيء ما، وأفعل ذلك وأنا على يقين أن الله تعالى سيسعدني ويفرج همي، كما أسعدت إنسانا وفرجت همه، وقد كان والحمد لله، فقد قاومت أحزاني بإسعاد الآخرين، فأسعدني الله تعالى، وبدّل حزني فرحًا وسعادة، ورزقني محبة أهلي وصديقاتي،

ولقد فعلت هذا كله وأنا واثقة من قول النبي ﷺ فيما رواه الإمام مسلم: «**من نفَّسَ عن مؤمنٍ كُربةً من كُرَبِ الدنيا** (يعني رفع عنه حُزنًا وعَناءً وشِدَّةً ولو حَقيرةً)، **نفَّسَ اللهُ عنه كُربةً من كُرَبِ يوم القيامةِ ، ومن يسّرَ على معسرٍ ، يسّرَ اللهُ عليه في الدنيا والآخرةِ . ومن سترَ مسلمًا ، ستره اللهُ في الدنيا والآخرةِ ، واللهُ في عونِ العبدِ ما كان العبدُ في عونِ أخيه**».

♦ وتقول إحدى الزوجات:

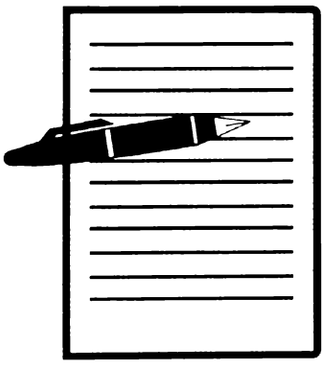
من أكثر الأشياء التي أحبها في هذه الدنيا: القراءة، وحضور الدروس العلمية والإيمانية في المساجد، ولقد ساعدني هذين الأمرين على تخطي الكثير من صعاب الحياة، والعجيب أنني كنت أجد صعوبة كبيرة في ممارسة ما أحب، فعندما كنت أجلس للقراءة كانت أمي تقول لي: اقرأي في كتب المدرسة شيء ينفعك، قومي اغسلي الأطباق أفضل، أما في دروس العلم فكنت أجد في الذهاب إليها مشقة أكبر، إذ إنني كنت الوحيدة في بيتنا التي تحب هذه الدروس، ولقد كنت أشعر في دروس العلم بسعادة عجيبة رغم أنني أعلم أن أبي وأمي سيلومونني عند رجوعي، ولقد كنت أتذلل لأمي كثيراً حتى تسمح لي بالذهاب، وأدعو الله كثيراً في طريق عودتي أن يمر الدرس بسلام، وللأسف كانت أمي أحيانًا تتفهم ما أفعل، لكن أبي يهينني ويضربني رغم أنني في الجامعة، وكنت أتحمل هذا كله، وأحاول أخذ أمي وأختي معي أحيانًا لتطمئن قلوبهم لما أفعل،

وأترفق بأبي وأجتهد في خدمته، وأتفوق في دراستي، حتى يجد أثرًا طيبًا لما أسمعه، وللأسف كانت النتيجة غير جيدة، ولقد تحملت ذلك لأنني كنت أجد في دروس العلم في المساجد سعادة تفوق الحزن الناتج عن ضرب أبي .

ولقد مرت السنوات سريعًا، وحصلت على درجة الماجستير، ورزقني الله تعالى بزوج كريم، شجعني على حضور المزيد من دروس العلم، بل والانتقال من مرحلة الأخذ إلى مرحلة العطاء، حتى حصلت على درجة الدكتوراه، وبعد هذه السنوات أصبحت أكبر مصدر فخر لأبي وأمي، وأكثر أخوتي برًّا بهما، مع أنني لا أنسى ما فعلاه بي، غفر الله لهما .

قائمة الأفراح الصغيرة

تقول إحدى الفتيات:



لما سمعت أن النبي ﷺ كان يحب العطر وزوجاته وقرة عينه وراحة قلبه كانت في الصلاة، سألت نفسي: ما الأشياء التي أحبها أنا؟

وللأسف لم أجد شيئًا، فقد كنت أعاني ساعتها من اكتئاب بسبب بعض صعاب الحياة، وأراد الشيطان أن أيأس وأستسلم، وأعيش بلا أفراح في هذه الحياة، لكنني قاومت أحزاني، وقررت أن أراقب نفسي لمدة أسبوع أو أكثر، وأسجل في ورقة الأشياء التي تسعدني، وأفرح بفعلها، وكتبت لها عنوان (قائمة الأفراح الصغيرة)، فقد قررت أن أكتب كل ما يسعدني

مهما كان صغيراً، لقد قررت أن أبحث عن أفراحي مهما كانت صغيرة لأقاوم بها أحزاني، ولقد فاجأني ما وجدته خلال أسبوع واحد فقط، لقد وجدت أكثر من 16 شيء يفرحني في هذه الحياة، بداية من كيس الفوشار الذي أستمتع بتناوله، ونهاية بزيارة جدتي التي أرتاح معها كثيراً، وهكذا هزمت الشيطان، وهزمت الحزن، وبدأت أشعر بنوع من السعادة والأمل .

• أيتها الفتاة الكريمة

أمسكي بالورقة والقلم، واكتبي كل الأشياء البسيطة التي تشعرين بالسعادة عندما تفعلينها، ومهما كانت هذه الأشياء بسيطة وتافهة عليك أن تكتبيها جميعًا، ويمكنك أن تفكري في هذه الأشياء وتجمعيها في عدة أيام وربما أسبوع، وفي النهاية اكتبي ما توصلت إليه في قائمة عنوانها (الأفراح البسيطة)، ثم احتفظي بهذه القائمة، وعندما تشعرين بالحزن اقرأي القائمة، واختاري منها شيئًا واحدًا على الأقل تفعلينه ليسعدك، وهكذا تقاومين أحزانك بالأفراح البسيطة والصغيرة، وهناك ثلاث مجالات تبحثين فيها، مجال العبادات، ومجال الحياة الاجتماعية حولك، والأشياء المادية (الحلال) التي تسعدك .

متى يكون إنجازك سببًا في أحزانك؟

قال رسول الله ﷺ: «**طيبُ النَّفسِ منَ النَّعيم**»[1]، وطيب النفس يعني الهدوء، والطمأنينة، والرضا بما قسمه الله تعالى، فتجدين نفسك في الصباح منشرحة الصدر، وفي المساء تشعرين براحة البال .

والتنافس على الدنيا (مع الأشقاء والزملاء والجيران) هو أكثر شيء يحرم الإنسان من طيب النفس، بل إن التنافس يقود الفرد والأسرة والمجتمع نحو الهلاك، ولذلك كان النبي ﷺ يخشى من وقوعنا فيه، فقال ﷺ فيما رواه البخاري ومسلم: «**والله ما الفقر أخشى عليكم، ولكني أخشى عليكم أن تُبسطَ الدنيا عليكم، كما بُسطتْ على من كان قبلكم، فتنافَسوها كما تنافَسوها ؛ وتُهلكَكم كما أَهلكتْهم**» .

إن التنافس مع الآخرين على الدنيا فيه هلاك نفسي، وإجتماعي، ومادي، ودراسي، وأسري، والتنافس على الدنيا هو سبب الأحزان في الدنيا والآخرة .

---

(1) صحيح ابن ماجة للألباني ح ر 1754.

♦ تقول إحدى الفتيات:

كنت في الثانوية العامة متفوقة دراسيًّا، وأراد الله تعالى ألا أحصل على مجموع كبير، فدخلت كلية التربية، ودخلت باقي صديقاتي كلية الطب والصيدلة، ولقد حزنت في أول الأمر، ثم تعايشت معه، وقررت أن أجتهد في دراستي ولا أفكر في غيري، وظللت أتواصل مع صديقاتي في كلية الطب والصيدلة بقلب لا غل فيه ولا حقد، لكن أمي بدأت تعايرني بمجموع درجاتي، وتقول لي كثيرًا: كل زميلاتك دخلن طب وصيدلة، وأنت الفاشلة الوحيدة بينهن ... هذه الكلمات القاتلة سمعتها من أمي كثيرًا، حتى تغير قلبي تجاه زميلاتي الحاصلات على مجموع كبير واللاتي التحقن بكلية الطب والصيدلة، وكلما قارنت أمي بيني وبينهن كنت أكرههن أكثر، وامتلأ قلبي حسدًا وكراهية، لدرجة أنني تمنيت موتهن أو وقوعهن في مصيبة كبيرة، وتمنيت أن تمرض إحداهن أو تصاب بمرض أو حادث للتوقف عن الدراسة، تمنيت أن يرسبن في تلك الكليات وينتقلن لكليات أقل مثلي، كل هذا فعلته أمي بكلماتها القاسية دون أن تشعر، واليوم أبحث في قلبي فأجده مليئًا بالحقد على كل طبيبة وصيدلانية .

♦ وتقول فتاة ثانية:

أنا فتاة متفوقة جدًّا والحمد لله، ورغم ذلك فأنا غير سعيدة بتفوقي، ونادرًا ما أشعر بحلاوة هذا التفوق، وذلك لأنني أتنافس مع زميلاتي في الدراسة، ولا أحب أن أرى إحداهن أفضل مني ولو بنصف

درجة، وهذا يجعلني أحترق من داخلي إذا رأيت إحداهن أحسن مني، حتى لو حصلت على مجموع 99 %، فإنني لا أشعر بحلاوته أبدًا طالما أن هناك فتاة زادت عني ولو بربع درجة .

وذات يوم رزقنا الله تعالى بمعلمة طيبة، كانت خبيرة بقلوب الفتيات، وكانت مثالاً للرضا والطمأنينة، وكان ذلك يظهر بوضوح في قسمات وجهها، وهدوء تصرفاتها، وجميل كلماتها، وكانت كثيرًا ما تقول: سر سعادتي في هذه الحياة أنني لا أتنافس على الدنيا مع أحد، فلكل واحدة رزقها الذي حدده الله تعالى، ولن يأخذ أحد رزق غيره، وكنت لسنوات كلما أمسكت بشهادة الدرجات؛ أدعو لمن هي أحسن مني في الدرجات بالتبركة والتوفيق، ولمن هي أقل في الدرجات بأن يكشف الله تعالى كربها ويفرج همها .

وذات يوم تكلمت معنا هذه المعلمة الطيبة بقلب مفتوح، وحدثتنا عن أنواع التنافس بين الفتيات، وقالت إن هناك تنافس على الجمال - المال والغنى - التفوق - وغيرها، ثم قالت إن مَن تدخل في أي نوع من أنواع التنافس هذه خاسرة لا محالة، فالتنافس يحرقها من الداخل، ويملأ قلبها حزنًا، ويحرمها من الشعور بلذة أي إنجاز تقوم به في حياتها، أما الفتاة التي لا تتنافس مع أحد على الجمال والمال والتفوق؛ فإنها تكون أكثر سعادة، لأنها تعيش راضية بما رزقها الله تعالى من مال وجمال، وتفرح بكل إنجاز تحققه في حياتها مهما كان صغيرًا، فالسعادة ليست في الجمال والمال والتفوق، ولكن السعادة تكون بالرضا وترك التنافس .

ثم تحدثت المعلمة عن علاج التنافس، وقالت: كوني على ثقة أنه لا أحد يستطيع أن يأخذ ما رزقك الله تعالى به، فلكل واحد رزقه الذي كتبه الله تعالى، وإذا كنت تتنافسين مع صديقتك على التفوق مثلاً، فمن اليوم ادع الله تعالى لها في سجودك أن يرزقها مزيدًا من التفوق، وفي هذه الحالة أنت أكبر مستفيدة، لأن الملك سيدعو لك قائلًا: ولك مثل ذلك، ودعاء الملك مقبول إن شاء الله[1].

وفي البداية ستجدين أن الدعاء لمن تتنافسين معها صعب جدًّا، وثقيل على نفسك، وهنا تأكدي أنك في الطريق الصحيح، والشيطان يريد أن يوقفك عن الدعاء لها بأي طريقة، لأنه يريد أن يوقع بينكما حتى تكرهان بعضكما، فهدف الشيطان الرئيسي هو زرع الكراهية بين الناس، وبعدها يقع الفساد والنزاع والكذب والخيانة حتى القتل عياذًا بالله تعالى، وبعد فترة من الدعاء لمن تتنافسين معها ستشعرين بحلاوة وطمأنينة تملأ قلبك، وستهدأ نفسك، ولا تغارين منها يومًا ما، لأنك ستكونين شريكة في نجاحها، وذلك بدعائك لها.

ولقد جربت وصية المعلمة مع زميلاتي اللاتي كنت أتنافس معهن لسنوات، وطبعًا كان الدعاء لهن في البداية صعبًا جدًّا، لكنني صبرت، ودعوت الله تعالى أن يعينني في تلك المهمة الصعبة، وكنت أدعو لهن في صلاتي، وبمرور الأيام بدأ الحقد عليهن والغيرة منهن

(1) روى الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «دعوةُ المسلمِ لأخيه، بظهرِ الغيبِ (في غيابه ودون علمه)، مُستجابةٌ، عند رأسِه ملَكٌ مُوكَّلٌ، كلما دعا لأخيه بخيرٍ، قال المَلَكُ الموكلُ به: آمين، ولكَ بمِثل» يعني بمثل ما دعوت لأخيك دون علمه وفي غيابه.

تخـرج مـن قلبـي رويـدًا رويـدًا، وأصبحنـا صديقـات مقربـات، وفجـأة حـدث شيء عجيـب، لقـد مـات والـد الفتـاة الأولى في مدرسـتنا، والتـي كانـت المنافـس الأكـبر لي، وسـاءت حالتهـا النفسـية، وانخفـض مسـتواها الـدراسي كثـيرًا، فقـررت أن أسـاعدها عـلى اسـتعادة مكانتهـا، ووقفـت بجوارهـا الأشـهر الباقيـة مـن العـام، وهـي طبعًـا تفاجـأت بذلـك، لأنهـا أيضًـا كانـت تتنافـس معـي، ويـوم ظهـور النتيجـة حـدث مـا لم يتوقعـه أحـد، لقـد حصلـت زميلتـي التـي سـاعدتها عـلى مجمـوع يمكنهـا مـن دخـول كليـة الطـب، وحصلـت عـلى مجمـوع أقـل منهـا، واضطـررت لدخـول كليـة الاقتصـاد المنـزلي، لكننـي هـذه المـرة لم أحـزن، ولم أغـار منهـا، ولم أحقـد عليهـا، فقـد سـاعدتها لوجـه اللـه تعـالى، وهـي واسـتني كثـيرًا وقالـت: أنـت شريكـة في نجاحـي .

وبمـرور السـنوات مـلأ اللـه تعـالى قلبـي رضًـا، وحققـت في الكليـة نجاحًـا كبـيرًا، فكنـت مـن الأوائـل، وعُينـت معيـدة في الكليـة، وانتهيـت مـن دراسـة الماجسـتير، والأهـم مـن هـذا كلـه أننـي مـا زلـت عـلى علاقـة طيبـة بزميـلاتي الـلاتي كنـت أتنافـس معهـن، رغـم مـرور السـنوات، والأجمـل أننـي مـا زلـت أدعـو لهـن بخـير .

ولقـد تعلمـت مـن تجربتـي أن الفتـاة المتفوقـة قـد تعـاني أكـثر مـن الفتـاة الضعيفـة دراسـيًّا، وكـما أن هنـاك معانـاة نفسـية للضعـف الـدراسي، فـإن هنـاك أمراضًـا نفسـية للتفـوق، وهـي التنافـس والكـبر وغيرهـا .

إذا شعرت أنك تتنافسين مع أختك أو صديقتك وغيرهما، وتغارين منها، وأنك بدأت تكرهينها، فيمكنك أن تحسني العلاقة بينكما بعدة أشياء منها: الدعاء لها في سجودك، فتدعين لها بما كنت تكرهين حصولها عليه، وبما تتمنينه لنفسك، وفي البداية سيكون ذلك صعبًا، ثم تشعرين بحلاوته بعد ذلك، والهدية لها أثر جميل، مع الابتسام في وجهها، ومساعدتها قدر المستطاع، وتهنئتها عندما تحقق نجاحًا أو تشتري شيئًا جديدًا، والدعاء لها بالبركة ... وتذكري أنك تفعلين هذا كله من أجل نفسك، لتريحي قلبك، وتملئي حياتك بركة وخيراً .

أحزان كثيرة تبدأ بعبارة: أنا أحسن منك

التنافس بين الفتيات (وغيرهن) يبدأ بالتفاخر، وإغاظة الآخرين، ويبدأ هذا في سن مبكرة جدًّا، فمن الأمور المشهورة بين الصغار محاولة أحدهم إغاظة الآخر، وذلك بالافتخار عليه بما يملكه، فتقول إحداهن لصديقتها: عندي عروسة لعبة وأنت لا، أو عروستي أحسن من عروستك، وتقول البنت لأختها: شعري أطول من شعرك، وتقول الفتاة لزميلتها: درجاتي أكبر من درجاتك ... وهذه العبارات دعوة صريحة للتنافس، ووسيلة لإدخال الحزن على قلوب الآخرين .

■ **والسؤال الآن: ماذا تفعلين عندما تتفاخر عليك زميلتك بجمالها،**

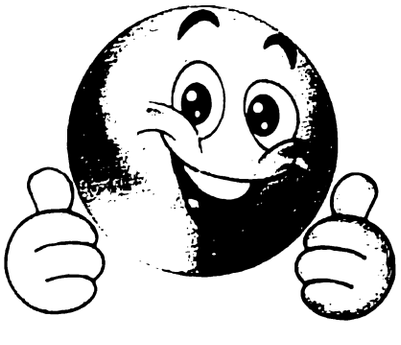
أو بجمال شعرها، وبياض بشرتها؟ وبماذا تشعرين عندما تغيظك بفستانها الجديد؟ وخاتمها الغالي؟

وهل تفاخرت يومًا على إحداهن لأنك أحسن منها في شيء ما؟ وكيف كانت النتيجة عليك وعليها؟

♦ تقول إحدى الفتيات:

أنا من أسرة متوسطة الحال، وكان من عادة باقي الفتيات أن يفتخرن بما لديهن من حلي وثياب، ويتفاخرن بما رزقهن الله تعالى من جمال الوجه والشعر وغيرها، وكنت أحزن كثيرًا عندما تغيظني إحداهن، وأعود إلى بيتنا باكية حزينة، وأهاجم أمي بسبب فقرنا، وأطلب منها الكثير من الأشياء التي تعجز عنها، وبمرور الأيام شعرت بالقهر، والضعف، وأنه لا قيمة لي في هذه الحياة، لأن زميلاتي يتفاخرن عليّ، وأنا لا أستطيع التفاخر عليهن يومًا، وهذا جعلني أكره كل فتاة غنية، وأكره ما تعيش فيه من نعمة، واجتهدت في إيذائهن وسرقتهن، وهذا جعل حياتي أسوأ، ولو أنهن لم يتفاخرن بما يمتلكنه، لعشت راضية سعيدة، وتعاملت معهن بكل حب .

♦ وتقول فتاة ثانية:



أجمل شيء ربَّانا أبي عليه، هو أنه جعلنا نفهم عملية التفاخر بين البنات، وعلمنا كيف نتعامل معها، وكان هذا هو سر سعادتنا في هذه الحياة .

لقد علمنا أبي ألا نسمح لأحدهم أن يحزن قلوبنا، فإذا تفاخر أحدهم علينا لأنه يملك شيئًا لا نملكه، فنخرسه بالدعاء له، ونرد على تفاخره قائلين: ربنا يبارك لك، ربنا يسعدك به، فإذا تفاخرت جارتي عليّ بأنها أجمل مني، فإنني أرد عليها قائلة: زادك الله جمالاً، وإذا تكبرت زميلتي بدرجاتها العالية، فإنني أقول لها: زادك الله تفوقًا وتوفيقًا. وبهذا الدعاء نحمي أنفسنا من الدخول في التنافس، ونهزم مَن يتفاخر علينا .

- **وتقول فتاة ثالثة:**

في طفولتي كانت أمي تحذرني من التفاخر على الآخرين، أو تعييرهم لأنهم لا يملكون جمالاً ومالاً مثلنا، وكانت أمي تحكي لنا قصصًا من القرآن الكريم، كلها تؤكد أن من يتفاخر ويتكبر بسبب نعمة أعطاها الله تعالى له، أو إنجاز حققه في هذه الحياة، فإن نهايته تكون سيئة، ويخسر كل شيء .

ففي قصة إبليس لعنه الله، حكت لنا أمي أنه تكبر عندما أمره الله تعالى بالسجود لآدم، وتفاخر بجمال خلقه وقوته، لأنه مخلوق من نار وآدم من طين، وقال: ﴿أَنَا۟ خَيْرٌ مِّنْهُ ۖ خَلَقْتَنِى مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُۥ مِن طِينٍ﴾ [ص: 76]، فكانت النتيجة أن الله تعالى طرده من الجنة، وعاقبه بدخول النار .

وفرعون تكبر ورفض الإيمان بسيدنا موسى عليه السلام، وتفاخر عليه بما أعطاهم الله تعالى من ملك ومال وفصاحة لسان، وقال

متفاخـرًا عـلى سـيدنا مـوسى عليـه السـلام: ﴿ أَمْ أَنَا۠ خَيْرٌ مِّنْ هَٰذَا ٱلَّذِى هُوَ مَهِينٌ وَلَا يَكَادُ يُبِينُ ﴾ [الزخـرف: 52]، فكانـت النتيجـة أن اللـه تعـالى أغرقـه في البحـر .

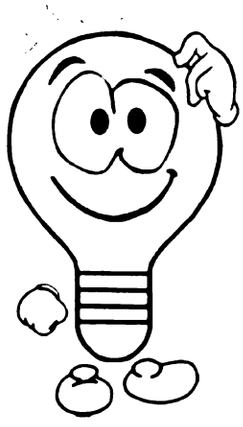
وقـارون رزقـه اللـه تعـالى علـمًا ومـالاً كثـيرًا، فتكـبر ورفـض الإيمـان بسـيدنا مـوسى عليـه السـلام، وتفاخـر بعلمـه ومالـه قائـلاً: ﴿ قَالَ إِنَّمَآ أُوتِيتُهُۥ عَلَىٰ عِلْمٍ عِندِىٓ ﴾ [القصـص: 78]، فكانـت النتيجـة أن اللـه تعـالى خسـف بـه وبـداره الأرض.

وفي سـورة الكهـف تـأتي قصـة صاحـب الجنتـين، الـذي تفاخـر عـلى صاحبـه بمالـه وعيالـه وقـال: ﴿ أَنَا۠ أَكْثَرُ مِنكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا ﴾ [الكهـف: 34]، وكانـت النتيجـة أن الخـراب قـد أحـاط بثمـره، وجلـس حزينًـا في جنتيـه بعـد دمارهـا، وأخـذ يقلـب كفيـه عـلى مـا أنفـق فيهـا وهـي خاويـة عـلى عروشـها ويقـول يـا ليتنـي لم أشرك بـربي أحـدًا، فالنعمـة منـه وحـده، ومـن يتفاخـر يقـع في نـوع مـن الـشرك باللـه تعـالى .

كل هـذه الآيـات سـمعناها مـن أمـي كثـيرًا، وشـجعتنا عـلى حفـظ الآيـات التـي تتحـدث عنهـا، وكافأتنـا في كل مـرة نتواضـع فيهـا ولا نتفاخـر عـلى أحـد، وكان هـذا سر سـعادتنا ومحبـة النـاس لنـا .

في طفولتنا حفظنا قوله تعالى: ﴿أَلْهَىٰكُمُ ٱلتَّكَاثُرُ ۝١ حَتَّىٰ زُرْتُمُ ٱلْمَقَابِرَ﴾ [التكاثر: 1، 2]، لكن هل عرفنا معنى التكاثر؟ التكاثر هو التنافس فيما بيننا لكي نكون مَن يمتلك أكثر مالاً وجمالاً وغيرهما، وعندما نريد أن نكون أكثر من غيرنا حظًّا في الدنيا، ونتنافس معه، ونتفاخر عليه بما نملكه، فإننا ننسى الآخرة، وننسى الاستمتاع بما رزقنا الله تعالى من خيرات، ولا نشعر بطعم ما نحققه في الدنيا من إنجازات، فسبحان من جعلنا نتعلم هذه السورة في طفولتنا، لنعرف خطورة التكاثر والتفاخر، ونحذر من أن ننشغل ونتلهى بالتكاثر ولا نفيق إلا عندما ننزل بعد موتنا بالمقابر.

هل أنت حزينة بسبب تنافسك مع أخوتك؟



هل كنت تتنافسين مع أحد أخوتك حول شيء ما (التفوق - الجمال - المال - الملابس - الفوز بأكبر قدر من محبة ماما أو بابا - غيرها؟) وما النتيجة؟

♦ أيتها الفتاة الكريمة

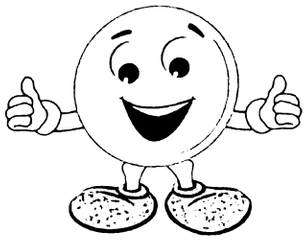
أجمل حديث نبوي يصف تأثير التنافس بين الأخوة، ما رواه الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «**تتنافسون، ثم تتحاسدون، ثم تتدابرون، ثم تتباغضون**»، وهنا يخبرنا النبي ﷺ أن التنافس حين يحدث بين الأشقاء؛ فإن العلاقة بينهم تمر بأربع مراحل، فالمرحلة

الأولى هي التنافس حول الجمال والمال والتفوق وغيرها، التنافس في مجال واحد أو عدة مجالات، وبعد فترة من التنافس والغيرة والصراع بين الأخوة تبدأ مرحلة الحسد، فكلٌ منهما يتمنى زوال النعمة من يد أخيه ليفوز عليه ويكون أحسن منه، وحين يبلغ الحسد مداه يقاطع الأخ أخاه ويدبر عنه، ويقل كلامه معه، ولا يتعاونان معًا، ولا يرغبان في صحبة بعضهما (مع بقاء بعض المودة)، وفي النهاية تقع البغضاء بينهما، فتقطع العلاقات تمامًا، وتحدث المشاكل الكبرى التي تعجز لجان الصلح عن علاجها، وتقف المحاكم أمامها عاجزة لسنوات، وكل مرحلة من هذه المراحل الأربعة تكون مليئة بالأحزان والدموع .

ومن هنا فإن الفتاة العاقلة هي من لا تدخل مع أختها (أو أخيها) في علاقة تنافسية، وتريح قلبها وقلب أختها، وتدرك جيدًا أن لكل واحدة مناطق تميز خاصة، ومناطق ضعف، فلا تحاول أبدًا أن تكون أحسن من أختها، ولا تخاف أن أختها ستكون أحسن منها، ففي كل بنت حُسن وتميز خاص، بل إن لكل فتاة رزق خاص من الجمال والتفوق والمال والحب والعقل، مهما تنافس معها الآخرون فلن يأخذوا منه ذرة، ومهما تنافستِ مع إحداهن على شيء فلن تأخذي من رزقها ذرة .

- **والسؤال الآن: إذا كنت تتنافسين مع أحد أخوتك أو أخواتك، فإلى أي مرحلة وصلت العلاقة بينكما؟ وكيف تعودان أحبابًا كما كان؟**

كيف أحول العلاقة مع أخوتي من التنافس إلى التكامل؟



إن الفتاة العاقلة هي من تنظر لقصة سيدنا موسى مع أخيه هارون، وتتعلم من خلالها كيف تتعامل مع أخوتها، فسيدنا موسى كان نبي، وكانت لديه مشكلة في الكلام عندما يغضب، فلا تخرج بعض الحروف والكلمات بشكل صحيح، أما أخوه هارون فكان فصيح اللسان لكنه ليس نبي، ومن ذكاء سيدنا موسى لم يدخل مع أخيه هارون في علاقة تنافسية، فلكل واحد منهما نقاط قوته ونقاط ضعفه، والذكي هو من يعترف بنقاط ضعفه، ويطلب من أخيه مساعدته فيها، وهذا ما فعله سيدنا موسى عليه السلام، فعندما أمره الله تعالى بالذهاب إلى فرعون ليدعوه إلى الإيمان بالله تعالى، قال: ﴿ وَأَخِي هَٰرُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسِلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِيٓ إِنِّيٓ أَخَافُ أَن يُكَذِّبُونِ ﴾[القصص: 34]، واستجاب الله تعالى طلب سيدنا موسى، وقال تعالى مخاطبًا سيدنا موسى: ﴿سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجْعَلُ لَكُمَا سُلْطَٰنًا فَلَا يَصِلُونَ إِلَيْكُمَا ۚ بِـَٔايَٰتِنَآ أَنتُمَا وَمَنِ ٱتَّبَعَكُمَا ٱلْغَٰلِبُونَ ﴾[القصص: 35]، وهكذا أنعم على سيدنا هارون بالرسالة، فكانت هذه أفضل شفاعة من أخ لأخيه، فكانت شفاعة سيدنا موسى سببًا في أن يفوز أخوه بمقام النبوة الكريم .

تمرين

اكتبي نقاط ضعفك، ونقاط التميز في شخصيتك، وفكري كيف تنفعي أخوتك بنقاط قوتك بدلاً من التفاخر عليهم بها، وابحثي عن طريقة تساعدي بها أحد أخوتك في تقوية نقاط ضعفه .

وبهذه الطريقة تقوى شخصيتك، وتنفعين أخوتك، وتكسبين قلوبهم عندما تستخدمين مناطق تميزك لصالحهم، وتساعديهم في تقوية نقاط ضعفهم، وهنا يزول الحقد والحسد والتنافس من صدور الجميع، وتقل أحزاننا، وتزيد أفراحنا بإذن الله تعالى .

الحسن البصري تابعي جليل، تربى في بيوت أمهات المؤمنين، وأرضعته السيدة أم سلمة - رضي الله عنها - وحدثت له كرامة في ذلك ، وكان مثالاً على الرضا والسعادة، وسُئل يومًا عن سبب راحة قلبه، وزهده في الدنيا وعدم تنافسه مع أحد في أمور الدنيا؟

فقال رحمه الله: علمت أن رزقي لا يأخذه غيري فاطمأن قلبي، وعلمت أن عملي لا يقوم به غيري فاشتغلت به وحدي، وعلمت أن الله مطلع عليّ فاستحييت أن يراني عاصيًا ، وعلمت أن الموت ينتظرني فأعددت الزاد للقاء ربي.

هل ستكونين بعد زواجك من المتنافسات؟

إن التنافس مع الآخرين على حطام الدنيا الزائل هو هو الخطوة الأولى في خراب البيوت، ودليل ذلك قول النبي ﷺ: «**إنَّ أوَّلَ ما هلك بنو إسرائيلَ أنَّ امرأةَ الفقيرِ كانت تُكلِّفُه من الثِّيابِ والصِّيغةِ**

(الذهب والحلي) **ما تُكلِّفُ امرأةُ الغنيِّ** (لزوجها)»[1].

إن هلاك البيوت ودمارها يبدأ بنظر الزوجة لما عند جارتها أو صديقتها الغنية، والتنافس معها في أمور الدنيا، فتكلف زوجها ما لا يطيق، وقد تدفعه للسرقة والانحراف حتى يرضيها، وربما يطلقها ويستريح من طلباتها، فإن أردت أن تحمي بيتك مستقبلاً من الخراب، فدربي نفسك اليوم ألا تنظر لأحد، وعاهدي نفسك من اليوم ألا تكلفي زوجك - مستقبلاً - ما لا يطيق، واسألي الله تعالى أن يرزقك الرضا والسعادة .

♦ تقول إحدى المطلقات:

في بداية زواجي كنت أعيش حياة راضية ومطمئنة، إلى أن تعرفت على جارتي الغنية، وبدأت أرى عندها من خيرات الدنيا ما لا أجده في بيتي، وبدأت أقارن بين حياتي وحياتها، حتى أصبحت أغار منها بطريقة عجيبة، فإن رأيت عندها سجادة جميلة، اجتهدت مع زوجي حتى يشتري لنا مثلها، وإن علمت أنها اشترت قطعة ذهب جديدة، ضغطت على زوجي - ليقترض - حتى يشتري لي مثلها، وبمرور الأيام لم يتحمل زوجي هذه الضغوط، وأصبحت عبئًا ثقيلاً عليه، وطلقني رغم أنني أحبه، وهكذا خربت بيتي بسبب تنافسي مع جارتي الغنية.

---

(1) السلسلة الصحيحة للألباني ح ر 591.

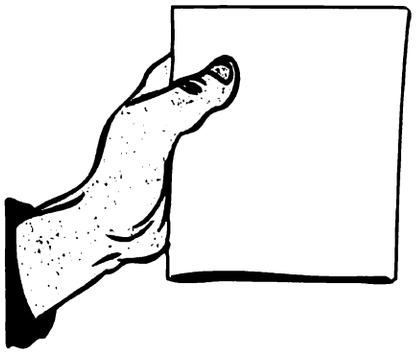
♦ وتقول إحدى الأمهات:

كان زوجي يتنافس بطريقة عجيبة مع جارنا، وذات يوم اشترى جارنا سيارة، فقرر زوجي أن يشتري مثلها، فقلت له: أنت نظرك ضعيف، ولن تستطيع قيادة هذه السيارة، فغضب زوجي وقال: هل تريدينني أن أكون أقل من جارنا فلان؟ هذا لن يحدث .

واشترى زوجي السيارة، وشعر بالراحة لأنه تعادل مع جارنا في إحدى مباريات الحياة، وبدأ زوجي يتعلم القيادة، وبصعوبة شديدة وخسائر كبيرة تم الأمر، وكان الأولاد يسخرون من قيادة أبيهم السيئة، وذات يوم خرجنا مع زوجي في السيارة، وفي ظلمة الليل وقع لنا حادث كبير، والمخطئ فيه كان زوجي لأنه لم يرى السيارة القادمة، وكانت النتيجة تحطم السيارة، وتحطم أسرتنا، فقد مات ابني الصغير في الحادث، وكان من أحب الأولاد إلى زوجي، فلم يتحمل الابتلاء وأصيب بصدمة عصبية حادة، فقد على أثرها القدرة على الكلام، وأصبح بقايا إنسان، لأنه كان يشعر أنه شريك في قتل ابنه، وهذا ما كسبه زوجي من تنافسه مع جارنا، لقد دمر حياته، ودمرنا معه .

هل لديك تجربة (أو أكثر) في التنافس مع إحداهن؟ وكيف كانت النتيجة؟ وما الفترة التي استغرقتها تجربة التنافس هذه؟ وما تأثير هذا التنافس عليك؟ وعلى علاقتك بمن كنت تتنافسين معها؟ وهل تعانين الآن من التنافس مع إحداهن؟ وكيف تتخيلين نهاية هذا الأمر؟

هذه صفات مَن تتنافس على الدنيا



إن من تتنافس مع الآخرين تصاب بالحزن كلما رأت نعمة في يد إحدهن، وتسهر تفكر ويحترق قلبها وتقول لنفسها: فلانة أحسن مني، فلانة حصلت على درجات أكبر مني، فلانة رأيتها اليوم تبتسم وأنا حزينة ... أما الفتاة التي ترضى بما قسمه الله تعالى، ولا تتنافس مع أحد؛ فهي تعيش حالة من السلام النفسي العجيب، ولِمَ لا والنبي ﷺ قال: «إنَّ اللهَ تعالى يَبتلي العبدَ فيما أعطاهُ، فإنْ رضِيَ بما قسَمَ اللهُ لهُ؛ بُورِكَ لهُ فيه ووسَّعَهُ، وإنْ لمْ يرْضَ؛ لمْ يُبارَكْ لهُ، ولمْ يَزِدْ على ما كُتِبَ لهُ»[1].

■ وهناك صفات تظهر في الفتاة التي تتنافس مع الآخرين على الدنيا، ومن هذه الصفات:

- تنظر كثيرًا لما في أيدي الناس من النعم .
- تفكر كثيرًا فيما تمتلكه الأخريات من جمال وأموال وتفوُّق وغيرها .
- تغلي دماغها وتحزن عندما تجد شيئًا متميزًا في يد إحداهن .
- تريد أن تكون الأولى في كل شيء، ولا تحب أن يكون أحد أحسن منها في أي شيء .
- تتنافس مع زميلاتها على إمتلاك أجمل الملابس وأحدث الموبايلات وغيرها.

---

(1) صحيح الجامع للألباني ح ر 1869.

- ترى أن غيرها من البنات لا تستحق ما فيه من نعمة (تستكثر عليها ما فيه من نعمة).
- لا ترضى عن معيشتها وتتمنى أن تعيش حياة غيرها من البنات.
- تتمنى أن تزول النعمة من يد زميلة ما.
- تشعر بنوع من الحقد على الأخريات.
- تخاصم صديقتها أو أختها لأنها أحسن منها في شيء ما.
- غير راضية عن نفسها لأن غيرها أحسن منها في شيء ما.
- تظن أن التنافس مع الآخرين سيجعلها أحسن منهم، وتنسى أن هناك رزق محدد لكل فتاة، لن ينقصها التنافس ذرة منه.

■ **والسؤال الآن: هل ظهرت عليك علامات التنافس مع الآخرين؟ وما هذه الصفات؟ وكيف تعالجينها؟**

أنا لا أستطيع الحياة بدون تنافس، فماذا أفعل؟

كل فتاة لديها طاقة للتنافس مع غيرها، وتحب أن تتفوق عليهم، وترغب في أن تكون الأولى، ولأن طاقة التنافس هذه لابد أن تخرج، وحب التفوق لابد أن يُشبع، فإن النبي ﷺ نهانا عن التنافس على الدينا؛ لأن فيه الهلكة والحزن، وفتح لنا باب التنافس في أعمال الخير وأمور الدين، فقال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ لَفِى نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى ٱلْأَرَآئِكِ يَنظُرُونَ ﴿٢٣﴾ تَعْرِفُ فِى وُجُوهِهِمْ

نَضْرَةَ ٱلنَّعِيمِ ﴿٢٤﴾ يُسْقَوْنَ مِن رَّحِيقٍ مَّخْتُومٍ ﴿٢٥﴾ خِتَـٰمُهُۥ مِسْكٌ ۚ وَفِى ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ ٱلْمُتَنَـٰفِسُونَ ﴾[المطففين: 22 - 26]، وهنا يأمرنا الله تعالى أن نتنافس ونتسابق للوصول لما أعطاه الله تعالى للأبرار من النعيم، فنتسابق في أمور الآخرة .

ولقد فهم أصحاب النبي ﷺ أن التنافس في مرضاة الله تعالى يحقق السعادة في الدنيا والآخرة، فتنافسوا في الصدقات وإسعاد الفقراء وعبادة الله تعالى، وأجمل صور التنافس في مرضاة الله تعالى حدثت بين سيدنا أبي بكر وعمر رضي الله عنهما، ولقد حكى سيدنا عمر بعض جولات هذا التنافس فقال رضي الله عنه: «أمرَنا رسولُ اللَّهِ ﷺ يومًا أن نتصدَّقَ، فوافقَ ذلِكَ مالًا عندي، فقلتُ: اليومَ أسبِقُ أبا بَكْرٍ إن سبقتُهُ يومًا، فَجِئْتُ بنصفِ مالي، فقالَ رسولُ اللَّهِ ﷺ: «**ما أبقيتَ لأَهْلك؟**»، قلتُ: مثلَهُ (يعني أبقيت لهم نصف مالي وتصدقت بالنصف)، وأتى أبو بَكْرٍ رضيَ اللَّهُ عنهُ بِكُلِّ ما عندَهُ، فقالَ لَهُ رسولُ اللَّهِ ﷺ: «**ما أبقَيتَ لأَهْلِكَ؟**» قالَ: أبقَيتُ لَهُمُ اللَّهَ ورسولَهُ، قال عمر: فقلتُ لا أسابقُكَ إلى شيءٍ أبدًا»[1].

وفي يوم آخر تحدُث جولة أخرى من السباق في مرضاة الله تعالى بين سيدنا أبي بكر وعمر، ويحكي لنا سيدنا عمر أحداثها فيقول:

مرَّ رسولُ اللَّهِ ﷺ وأَنا معَهُ وأبو بَكْرٍ، على عَبدِ اللَّهِ بنِ مسعودٍ وَهوَ يقرأُ (القرآن في صلاته)، فقامَ ﷺ (وقف) فسمِعَ قراءتَهُ، ثمَّ رَكَعَ عبدُ اللَّهِ وسجدَ، فقالَ رسولُ اللَّهِ ﷺ: «**سَل تُعطَهْ، سَل**

(1) صحيح أبي داود ح ر 1768.

تُعطَهْ» (يعني ادع في سجودك فدعاؤك الآن مقبول)، ثمَّ مضى رسولُ اللَّهِ، وقالَ ﷺ: «**من سرَّهُ أن يقرأَ القرآنَ غضًّا كما أُنْزِلَ، فليَقرأْهُ منَ ابنِ أمِّ عبدٍ** (يعني عبدالله بن مسعود)»، قالَ عمر: «فأدلَجتُ (مشيت بالليل) إلى عبدِ اللَّهِ بنِ مسعودٍ لأبشِّرَهُ بما قالَ رسولُ اللَّهِ ﷺ، قالَ: فلمَّا ضربتُ البابَ ولمَّا سمعَ صَوتي قالَ: ما جاءَ بِكَ هذِهِ السَّاعةَ؟ قُلتُ: جئتُ لأبشِّرَكَ بما قالَ رسولُ اللَّهِ ﷺ، قالَ ابن مسعود: قد سَبقَكَ أبو بَكْرٍ رضيَ اللَّهُ عنهُ، قال عمر: فقُلتُ إن يفعل (أبو بكر ويسبقني) فإنَّهُ سبَّاقٌ بالخيراتِ، ما استَبقنا خيراً قطُّ إلَّا سبَقَنا إليها أبو بَكْرٍ»[1] .

وهكذا فإن التنافس في طاعة الله تعالى يزيد المحبة، ولا يجعل المؤمن يحقد على أحد لأنه سبقه في عبادة الله، بل يتنافس معه بمحبة وإخاء، عكس التنافس على الدنيا، الذي يملأ القلوب حقدًا وحسدًا وحزنًا .

♦ تقول إحدى الفتيات:

عشت لسنوات أتنافس مع أختي على الجمال والتفوق، وطبعًا كنا نغار من بعضنا، ونتخاصم كثيرًا، ونتصارع أحيانًا أخرى، وفجأة تغير هذا كله، وتحولت العلاقة بيننا إلى محبة واحترام، والسبب في ذلك أننا بدأنا نسير في طريق رضوان الله تعالى، ونحضر الدروس الدينية في المسجد، ونتنافس في طاعة الله تعالى، في صلاة

(1) مسند أحمد 1 / 138، وقال العلامة أحمد شاكر: إسناده صحيح .

الفجر وحفظ القرآن، بل نتنافس في نفع بعضنا، فكل واحدة تجتهد لتخدم أختها أكثر، لتحصل على ثواب أكبر، وتعلمنا كيف ندعو لبعضنا بالخير، وكان هذا أمر مستحيل في مرحلة التنافس على الدنيا، ولقد تذوقت حلاوة التنافس مع أختي على طاعة الله، بعد أن تجرعت مرارة التنافس على الدنيا لسنوات، نسأل الله تعالى الثبات والقبول .

♦ أيتها الفتاة الكريمة

إن ترك التنافس على الدنيا لا يعني أن تكوني الأخيرة في كل شيء، بل المقصود أن تبذلي أقصى طاقتك، وتجتهدي لتحققي أفضل نتائج، دون النظر لدرجات الآخرين وإنجازاتهم، والتنافس في أمور الدنيا من أجل نفع المسلمين، مع نية التقرب إلى الله تعالى بذلك، شيء طيب .

التنافس على الدنيا مع الأخوة والأصدقاء والجيران والزملاء، يملأ القلب حزنًا، وحسدًا، ويحرمه من الاستمتاع بلذة الحياة، ولا يشعره بحلاوة أي إنجاز، ويفرق بين الأحبة .

أما التنافس على الآخرة فيملأ القلب سعادة، ويجعل الحياة أجمل، ويزيد المحبة، ويجعل صاحبه يشعر بحلاوة إنجازه .

ومن هنا قال الحسن البصري رحمه الله: من نافسك في دينك فنافسه، ومن نافسك في دنياك فألقها في نحره .

أنشطة بدنية خاصة لتخفيف الأحزان

■ **عندما تصاب الفتاة بالحزن، فإن أمامها طريقان.**

الطريق الأول : تستسلم للحزن، وتجلس مكتئبة، وتظل تبكي وهي تفكر في أحزانها، وتغلق عليها باب غرفتها، وترفض تناول الطعام، ولا تتكلم مع أحد .

الطريق الثاني : تقاوم حزنها، وتُلملم جراح نفسها، وتنهض لتمارس نشاطًا (بدنيًا)؛ يوقف عقلها عن التفكير في أحزانها، ويجدد نشاطها، ويجعلها تنظر للحياة بنشاط وأمل .

■ **والسؤال الآن: أي طريق تسلكين عندما تكونين حزينة؟ وهل تنجح في علاج أحزانك؟**

♦ **تقول إحدى الأمهات:**

عندما كنت صغيرة علمتني أمي ألا أستسلم للأحزان، وأن أقاوم الحزن بالعمل وبذل الجهد، وكانت أمي كلما رأتني حزينة تقول لي: قومي مارسي نشاطًا منزليًا ينسيك حزنك، اصنعي لنا فطيرة جميلة، اغسلي الأطباق، نظفي السجاد، أعيدي تنظيم غرفتك ... ولا تستسلمي أبدًا لأحزانك .

ولقد كانت فكرة أمي رائعة، فقد كنت أقوم في البداية بصعوبة، وأبدأ أي نشاط وأنا حزينة، لكن بعد دقائق يتحول عقلي من التفكير فيما أحزنني، إلى التفكير فيما أقوم به من نشاط، وأعتقد أن هذه الفكرة كانت سببًا في عدم وقوعي في اكتئاب المراهقة، ففترة المراهقة تتميز بكثرة الأحزان، ولقد ملأتها بكثير من الأنشطة التي جعلتني أنسى أحزاني، وأتغلب عليها .

وفي بعض الأحيان كنت أنسى أحزاني خلال ممارسة نشاط ما، لكنني أعود بعده للتفكير فيما أحزنني، لكنني أعود للتفكير فيه بطريقة أكثر عقلانية، وأكثر تفاؤلاً، وأفكر في علاج سبب الحزن بدلًا من الاستسلام له .

ولأن هذه الفكرة كانت سببًا في علاج كثير من أحزاني، وخاصة خلال فترة المراهقة، فقد قررت أن أعلمها لابنتي يومًا ما، ومرت السنوات، وتزوجت، ولم يرزقني الله تعالى ببنات، فقلت في نفسي: إن هذه الفكرة تنفع الأولاد والبنات، ولذلك بدأت أعلم ابني كيف يتغلب على حزنه بممارسة نشاط ما، ولما بلغ عشر سنوات اشتريت له دراجة جديدة، وقلت له: هذه الدراجة سنسميها (دراجة الأحزان)، وكلما تكون حزينًا عليك أن تركبها وتمشي بها قريبًا من المنزل، في المكان الآمن الذي اتفقنا عليه، ولا تفكر في حزنك وأنت تركب الدراجة، فقط انطلق بها وابذل جهدًا عضليًا، وستجدك بعد فترة تعود هادئًا مطمئنًا.

ولقد أعجبته الفكرة، وبمتابعته في تطبيقها وجدت أن دراجة الأحزان أضافت لحياته شيئًا جديدًا، وعلمته كيف يتخلص من أحزانه بممارسة نشاط بدني نافع .

♦ وتقول إحدى الفتيات:

بعد أن تخرجت من الجامعة، ابتلاني الله تعالى بمرض من أمراض المناعة، تسبب في تساقط شعري تمامًا، وما زاد من أحزاني أنه لا أحد في البيت كان يشعر بي، فلم أكن أسمع من أبي كلمة طيبة، ولا أجد من أمي لمسة حانية، وكأن قلوبهم صُنعت من الحجارة، ولأنني كنت أخفي حكاية مرضي عن صديقاتي، فكن أحيانًا يذبحنني بكلمات قاسية دون قصد، وكثيرًا ما تعاتبتني إحداهن لأنني أرسم حواجبي ولا ألتزم بالشرع، فلم أجد لها إجابة غير الدموع والاعتذار .

ولكي أهرب من همومي وأحزاني، سجلت لدرجة الماجستير، ولأنني كنت متفوقة في تخصصي، فقد تم قبولي للعمل كمعيدة في جامعة، وانتُدبت للعمل في الوقت نفسه في جامعة أخرى، فكنت أذهب للعمل بهذه الجامعة ثلاثة أيام، وبالجامعة الأخرى ثلاثة أيام، كل هذا لأنشغل عن همومي وأحزاني بالعمل .

لكنني كنت أحمل همّ الرجوع إلى البيت، فليس لي فيه غير الأحزان، كل دقيقة أقضيها بين جدرانه أجد من قسوة أبي، وغلظة أمي، مايجعلني أكره الحياة بينهما، ولذلك كنت عندما أعود من الجامعة متعبة، وأجد في جسدي بقية من قوة، فإنني أظل أمشي في الشوارع، حتى أستهلك ما بقي في جسدي

المتعب من طاقة، لأعود إلى البيت جثة هامدة، لا يؤثر فيها كلمة قاسية أو نظرة جارحة .

لقد تعلمت من هذه المحنة أن خير علاج للأحزان، ألا أترك لها وقت فراغ تملؤه، وأن خير طريقة لدفع الأحزان هو الهجوم على الأعمال، فلا يبقى في عقلي مكانًا للتفكير في أحزاني، وعندها لا يجد الشيطان مكانًا يضخم فيه هذه الأحزان، وبمزيد من العمل يتحقق بعض الإنجاز، الذي يزيد من رصيد السعادة في حياتي، ويقلل مساحة الأحزان .

♦ وتقول فتاة أخرى:

ذات يوم سمعت من أستاذتي في الجامعة درسًا مهمًّا جدًّا نفعني أكثر من كلامها طوال العام.

لقد قالت: يا بنات، سأحكي لكن اليوم تجربة شخصية لعلها تنفع إحداكن يومًا، إنني كلما أكون حزينة، أسرع نحو المطبخ، وأقول في سري: سأسعد نفسي بصناعة شيء ما ... ثم أصنع بعض الفطائر والحلوى لأولادي، وهذا يغير حالتي المزاجية تمامًا، وأكون سعيدة عندما يعجب أولادي بما صنعت من أجلهم، ثم قالت: يا فتيات؛ جرِّبن هذه الفكرة، ولعل أكثركن حزنًا تصبح صاحبة محل حلويات يومًا ما، لأن حزنها الكثير سيزيد من إنتاجها ... وضحكت .

ورغم أن هذه الحكاية قد سمعتها كثير من البنات واكتفين بالضحك، ونسينها بعد ذلك، إلا أنني انتفعت بها كثيرًا في حياتي، وكان من عادتي في الحزن أن أدخل غرفتي وأجلس حزينة،

والدموع تنساب من عيني في صمت، وهذا كان يضاعف أحزاني، وفي اليوم نفسه الذي سمعت فيه هذه الفكرة، خاصمتني أعز صديقاتي بسبب أمر كانت هي مَن ظلمتني فيه، وهكذا تجمع عليّ حزن الظلم، وحزن فراق الصديقة، وكان من الطبيعي أن أدخل غرفتي وأجلس حزينة لساعات، لكنني قررت أن أجرب فكرة أستاذتي، وتوجهت نحو المطبخ، وصنعت أجمل طبق حلويات، سميته بيني وبين نفسي (طبق مقاومة الأحزان)، وقدمته لأمي؛ فأعجبها، وكذلك فعل أبي، وجميع أخوتي، ولما رأت أمي سعادة الجميع بما صنعت يداي، دعت لي قائلة: ربنا يسعدك كما أسعدتينا، وأتمنى أن تصنعي لنا المزيد .

فابتسمت وقلت لها: اطمأني، فقد تعلمت اليوم أجمل وصفة لصناعة الحلويات، وستجدين منه الكثير في الأيام القادمة .

ثم قلت في نفسي: ستجدي يا أمي الكثير من أطباق الحلوى والمعجنات، لأن أحزاني كثيرة، وسأقاومها بالمزيد من عمل الحلويات، وقد أفتح يومًا محلاً للحلويات والجاتوه والتورتات، ويكون شعاره: ما نصنعه من حلويات؛ قادر على أن ينسيك أحزانك.

♦ **وتقول فتاة ثالثة:**

ذات يوم فوجئت بأبي يشتري سير جري كهربائي كالذي يستخدمه الرياضيون، والبدناء الذين يريدون إنقاص الوزن، فقالت له أمي:

لماذا أحضرت هذا الشيء؟ فأنا وبناتك نحيفات؟

فابتسم أبي وقال: أنا لم أحضره لعلاج البدانة، أنا أحضرته لعلاج الحزن.

فتعجبت أمي وقالت: كيف؟

فقال: كلما يغضب أحدنا أو يحزن، فعليه أن يسرع نحو سير الجري، ويبدأ في المشي والجري، ويخرج غضبه وحزنه في بذل الجهد، وهكذا يتحول الحزن إلى تمرين للعضلات، ولا ينزل من على السير إلا بعد أن يتعب، وعندها سيجد نفسه قد نسي حزنه قليلاً، أو تغلَّب على بعضه، ويكون ذكيًّا بأن يحوِّل حزنه إلى تمرين ونشاط.

ولقد سمعت هذا الحوار، ولم أقتنع به، لكنني شعرت بالحزن يومًا، فقررت أن أجرب الجري لعلاج الحزن، وقد كانت النتيجة رائعة، عكس ما توقعت تمامًا، وبمرور الأيام شعرت أن سير الجري هذا كان أجمل هدية أحضرها أبي إلى المنزل، طبعًا مع إرشادات أبي حول استخدامه في علاج الأحزان.

ومن أطرف المواقف التي حدثت بسبب سير الجري، أنني كنت ذات يوم حزينة جدًّا، فأسرعت نحو سير الجري، لكنني وجدت أختي الصغيرة تستخدمه، فطلبت منها أن تنزل، فقالت: أنا لا زلت حزينة، ولم أهدأ بعد ... فزاد غيظي وحزني، ودخلت غرفتي، وبدأت أضرب في الوسادة، حتى تعبت ونمت على السرير، وبينما أتابع نفسي المتسارعة، إذا بي أحضن الوسادة وأبتسم، ثم أقول: لقد

تعلمت اليوم استخدامًا جديدًا للوسادة، فسامحيني أيتها الوسادة لأنني سأضربك كثيرًا عندما أكون حزينة .

♦ **ويقول أحد الأزواج:**

كانت زوجتي كثيرًا ما تدخل المطبخ - وهي متعبة - لتصنع بعض الحلوى والفطائر للأولاد، فكنت أعاتبها وأقول لها: استريحي ولا تتعبي نفسك، لكنها كانت ترد عليّ قائلة: هذا يسعدني.

وتكرر هذا الموقف بيننا عشرات المرات، وظللنا على هذه الحالة لسنوات، إلى أن جاء اليوم الذي فهمت فيه سر ما تصنعه زوجتي، لقد عرفت للمرة الأولى أن المرأة (الفتاة) تهرب من أحزانها إلى المطبخ، لتصنع شيئًا تتغلب به على أحزانها، ولأول مرة أفهم أن زوجتي كانت على حق، فهي تقاوم أحزانها بنشاط بدني يريح قلبها، فذهبت إليها معتذرًا، وقلت لها: لقد كنت مخطئًا عندما كنت أعاتبك لأنك تصنعين الحلوى وأنت متعبة، ولقد فهمت أنك كنت تقوِّمين حزنك وحالتك النفسية السيئة بنشاط بدني في المطبخ، وتصنعين شيئًا طيبًا يسعدك ويسعد أولادك .

فابتسمت زوجتي وقالت: لقد أخبرتك كثيرًا قبل أن أدخل المطبخ أنني سأذهب لأصنع شيئًا يسعدني، لكنك لم تكن تفهم طبيعة المرأة، والحمد لله أنك فهمت .

فقلت لها ضاحكًا: إذًا هيا اصنعي لنا بعض الحلويات الجميلة .

فردت عليّ بكرم وقالت: من عيوني .

♦ **وتقول إحدى الفتيات:**

كانت حياتي مليئة بالصعاب والأحزان، وكنت أقاومها وأصبر عليها قدر الإمكان، إلى أن مرت بي لحظة لم أستطع فيها تحمل المزيد، وهزمتني أحزاني، وأصبت بحالة من الاكتئاب .

وبعد تردد كبير، ذهبت لإحدى الطبيبات، وكانت سيدة فاضلة، ولما سمعت شكواي، وفهمت حالتي، عرفت أنني من النوع الذي يستسلم لأحزانه، ويجلس في مكانه، مكتفيًا بالبكاء، والتفكير في الأحزان، فابتسمت وقالت لي:

حالتك بسيطة جدًّا، وشفاؤها قريب بإذن الله، وسبب ما أنت فيه هو تراكم الأحزان فوق بعضها، فالاكتئاب ما هو إلا حزن متواصل، ولكي نوقف هذا السيل من الأحزان، علينا أن نصنع بينها فاصلاً من المهدئات، وأمامك نوعان من المهدئات: مهدئات دوائية، ومهدئات عملية، فماذا تختارين؟

فقلت لها: لا أفهم .

فابتسمت وقالت: هناك مهدئات دوائية، عبارة عن حبوب أو كبسولات، تهدئ أعصابك عندما تشعرين بالتوتر، وهناك مهدئات عملية عبارة عن أنشطة تمارسينها لتتغلبي على حزنك، وتغيرين حالتك المزاجية، وهذه إن نجحت تكون أعظم أثرًا، لكنها تحتاج إلى عزيمة وإرادة، وأنت تمتلكينها .

فقلت لها: وما هذه الأنشطة؟

قالت: أشياء تحبين فعلها، وأفكار سأقترحها عليك، ونكتبها معًا في قائمة، تعلقين منها نسخة على سريرك، ونسخة تحتفظين بها في حقيبتك، ونسخة في الدولاب، لتكون قريبة منك دومًا، وعندما تكونين حزينة، اختاري منها نشاطًا يوقف حزنك، ويشعرك بشيء من السعادة، ونجرب هذه الفكرة لمدة أسبوعين، وأنا على يقين أن هذه الأنشطة ستهدئ أعصابك، وتوقف اكتئابك .

وقد كانت هذه الطبيبة مبدعة، إذ لم أحتج للدواء، وبدأت أستعيد حلاوة حياتي شيئًاا فشيئًا، وأنا اليوم على يقين أنني لو اكتفيت بالمهدئات الدوائية، فأبتلع منها حبة عندما أشعر بالحزن والاضطراب؛ كنت سأستسلم أكثر، ولا أقاوم أحزاني، عكس ما يفعله النشاط والحركة .

♦ **وتقول فتاة ثانية:**

علمتني أمي عندما أشعر بالضيق والحزن، أن أقوم وأنظف غرفتي، وأرتبها، وآخذ حمام، وعندها سأشعر بالراحة، ولقد جربت فكرة أمي، فوجدتها مفيدة، لكنني في الثانوية العامة بدأت أستخدمها بطريقة طريفة، فكنت كلما جلست للمذاكرة، أشعر بضيق الصدر، وعدم الرغبة في المذاكرة، فأقول في نفسي: سأنظف الغرفة، وآخذ حمام، وأصنع لنفسي كوبًا من الشاي، لأبدأ المذاكرة بنشاط .

وبالفعل أقوم نحو الغرفة فأجعلها أجمل ما تكون، وأعيد ترتيبها بطريقة جميلة، ثم أستحم، وأصنع كوب الشاي، وأشربه في هدوء، ثم أشعر بالتعب والإرهاق، فأنام دون مذاكرة .

ومن لطف الله أن أمي لاحظت هذا الخطأ، فشجعتني على المذاكرة بهدوء وحنان، وجعلتني أتوقف عن الهروب من المذاكرة بحجة تنظيف الحجرة وترتيبها .

ما النشاط البدني النافع، الذي تحبينه، ويمكنك ممارسته عندما تكوني حزينة؟.

اكتبي خمسة أنشطة على الأقل، واحتفظي بهذه الورقة لتستعيني بها عندما تكوني حزينة، وأنت على يقين أنك ستهزمين أحزانك بإذن الله .

لماذا تحزن البنت أكثر من الولد؟

لماذا تحزن البنت أكثر من الولد؟

♦ **يقول أحد الآباء:**

رزقني الله تعالى ببنت، وثلاثة أولاد .

الأولاد الثلاث (الذكور) تشعر فيهم بالمرح والسعادة .

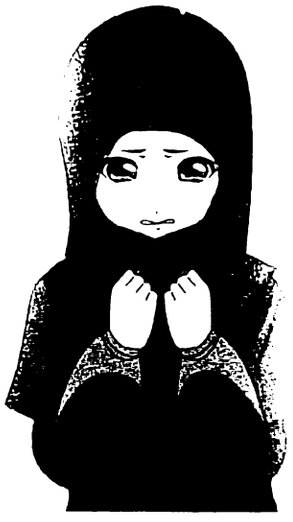
أما البنت فهي كثيرة الأحزان، سريعة البكاء، ولذلك أطلقنا عليها في البيت لقب (نكدو) ومعناه: عاشقة الأحزان، ومدمنة النكد، وخبيرة الهم والغم، ومنذ سنوات يناديها الجميع بهذا اللقب.

■ **والسؤال الآن: هل كل البنات (خبراء في الغم والهم، ويعشقن الأحزان) مثل ابنتي؟**

• **ولهذا الأب الكريم نقول: لقد ظلمت ابنتك ثلاث مرات.**

المرة الأولى: التي ظلمت فيها ابنتك، حين قارنتها بأخوتها البنين، فالبنت لها طبيعة تختلف عن الولد، ولذلك قال تعالى: ﴿ أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴾ [الزخرف: 18]، فالبنت تنشأ في الحليّ، وتحب الزينة والماكياج، وأحلّ الله تعالى

لها لبس الذهب والحرير، دون الولد، ووصف الله تعالى البنت بأنها في الخصام لا تبين كلماتها ولا تعبر عن حجتها، فدموعها تسبق كلماتها، ولا تحسن التعبير عن أفكارها عندما تكون حزينة، فهي تتحدث بدموعها أكثر مما تتحدث بلسانها، فإذا مرت ابنتك بحالة من الحزن والخصام، فلا تحاول أن تعرف منها شيئًا خلال بكائها، فقط ساعدها على الهدوء، وترفق بها حتى تتوقف عن البكاء، ثم اسمع منها بعد ذلك لتعرف ما حدث، لأن ابنتك في الحزن والخصام لا تستطيع التعبير الجيد عما تريد.



المرة الثانية: ظلمت ابنتك عندما سخرت منها بسبب حزنها، وأطلقت عليها لقب (نكدو) وهو يعني كثيرة النكد والحزن، وطبعًا شاركك بقية أفراد الأسرة في تلك السخرية، وبدلاً من مساعدة ابنتك في التغلب على أحزانها، جعلت الجميع يسخرون منها، ويضاعفون أحزانها، وكان الواجب عليك أن تعلم أبناءك الذكور كيف يحترمون مشاعر أختهم، ويتعاطفون معها في حزنها، وبدلاً من ذلك جعلتهم يسخرون منها.

المرة الثالثة: التي ظلمت فيها ابنتك، حين لم تعالج أحزانها المتكررة، وذلك بأن تستشير طبيبًا نفسيًّا، فالعلماء يقولون أن الحزن شيء طبيعي يحدث لكل الناس، لكنه بعد فترة يمر وينتهي، أما إذا استمر الحزن وطال وقته فإنه يتحول إلى اكتئاب، فالاكتئاب هو

حزن شديد متواصل [1]، وإذا مرت البنت بهذه الحالة فهي تحتاج إلى اهتمام خاص، وربما تحتاج لاستشارة طبيب نفسي.

وليحذر الآباء والأمهات من النكات والطرائف التي تسخر من أحزان البنات، وتصف المرأة بأنها محبة للنكد، ولا تستطيع العيش بدون همّ وغم، ومن هذه النكات: أن زوجة كانت تحب النكد، وتسبب لزوجها الغم كل يوم، فجلس الزوج معها جلسة حانية، وتكلم معها بكلام لطيف، وطلب منها أن تقلل النكد والأحزان، فاستجابت لأسلوبه المهذب، ووعدته أن تجعل للنكد والحزن يومًا واحدًا في الأسبوع، ففرح الزوج بذلك، وكانت الزوجة صادقة في وعدها، ومنعت النكد في البيت عدة أيام، وفي مساء أحد الأيام فوجئ الزوج بزوجته سعيدة جدًّا، وتكاد تطير من الفرح، فسألها عن السبب؟ فقالت: غدًا يوم النكد، وبدأت تغني وهي سعيدة وتقول: بكرة النكد بكرة بكرة، بكرة النكد.

■ لماذا تمر البنات بأحزان أكثر من الأولاد؟

إن أحزان البنت أكثر من أحزان الولد لعدة أسباب منها:

› أولاً: البنت عاطفية أكثر من الولد

الفتاة (المرأة) مرهفة الأحاسيس، راقية المشاعر، تتأثر كثيرًا بالنظرة والبسمة والكلمة، وهذا يزيد أحزانها،وهذه العواطف ليست

(1) تتمثل أعراض الاكتئاب في الشعور بالحزن والضيق، ويصاحبه بكاء، وعدم شهية للطعام، وقلة الرغبة في فعل أي شيء، والمكتئب يرى الدنيا لا قيمة لها، وأنه لا قيمة له في الحياة، وقد يتمنى الموت ويفكر في الانتحار، ويصحب ذلك اضطراب في النوم ... الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، ص 18 - 22.

عيبًا فيها، ولكنها ميزة كبيرة، إنها فطرة الله التي فطر المرأة عليها، ووضع فيها العاطفة لكي تكون أمًّا وأختًا وزوجة، ولكي تملأ البيت مودة ورحمة .

♦ **وهنا تقول إحدى الفتيات:**

أخي يسخر مني كثيرًا، ويتهمني بأنني ناقصة عقل ودين، وعندما أخطئ في شيء ما، أو أعارضه في الرأي، فإنه يقول: صدق رسول الله، فعلاً ناقصات عقل ودين ... لقد أصبح يحتقرني، ويشعرني دائمًا أنه أفضل مني، لأنه رجل، ولأن النبي ﷺ وصف المرأة بأنها ناقصة عقل ودين، وهذا الأمر يحزنني كثيرًا، ويجعلني أحيانًا لا أصدق أن النبي ﷺ قد قال ذلك، فماذا أفعل؟ وكيف أرد على أخي؟

• **ولهذه الفتاة الطيبة نقول:**

الحديث الذي وصف فيه النبي ﷺ المرأة بأنها ناقصة عقل ودين يفهمه كثير من الناس بطريقة خاطئة، فهو ليس ذمًّا للمرأة، بل بيان لطبيعتها الخاصة (والجميلة)، ولكي نفهم هذا الأمر جيدًا، هيا نقرأ الحديث النبوي الشريف ونفهمه معًا.

روى البخاري ومسلم أن النبي ﷺ خرج إلى صلاة العيد، فمر على النساء، فقال لهن: «**ما رأيتُ من ناقصاتِ عقلٍ ودِينٍ أغْلَبَ للب الرجل الحازم منكن**، فقلن: وما نُقصانُ دينِنا وعَقْلِنا يا رسولَ اللهِ؟

قال ﷺ: **أليس شَهادةُ المَرأةِ مثل نِصفِ شَهادَةِ الرَّجُلِ**؟ قُلن: بلى، قال ﷺ: **فذلك من نقصانِ عَقلِها، أليس إذا حاضَتِ لم تُصلِّ ولم تَصُم**؟ قُلن: بلى، قال ﷺ: **فذلك مِن نُقصانِ دينها**».

وعندما نتأمل حوار النبي ﷺ مع النساء ووصفه لهن، نجد أنه يمدحهن ولا يذمهن، فالنبي ﷺ يقول: ما رأيت من ناقصة عقل ودين أغلب للب الرجل الحازم منكن، فالنبي ﷺ يتعجب من ذكاء المرأة وإبداعها وقدرتها على أن تغلب (بمكرها) الرجل الحازم شديد العقل، مع أن الله تعالى قد خلقها ببعض جوانب النقص في العقل والدين.

ولم تفوت المرأة المسلمة بذكائها هذا الموقف، فقالت النساء للنبي ﷺ: وما نُقصانُ دينِنا وعَقلِنا يا رسولَ اللهِ؟

فأوضح النبي ﷺ جوانب النقص بدقة رائعة، فقال: أليس شَهادةُ المَرأةِ مثل نِصفِ شَهادَةِ الرَّجُلِ؟ قُلن: بلى، قال ﷺ: فذلك من نقصانِ عَقلِها , أليس إذا حاضَتِ لم تُصلِّ ولم تَصُم؟ قُلن: بلى، قال ﷺ: فذلك مِن نُقصانِ دينها.

إذًا فنقص عقل المرأة هو في مسألة واحدة، وهي مسألة الشهادة أمام القضاء، لأن شهادة الرجل تعدل شهادة امرأتين معًا، لتؤكد كل منهما رواية الأخرى، وهذا تخفيف عن المرأة وليس تقليل من شأنها، فهي ترى بقلبها وعاطفتها أكثر مما ترى بعقلها، لذلك خفف الله عنها، ولم يحملها مسئولية الشهادة الكاملة، وهذا فقط هو جانب النقص في عقل المرأة، وهذا فقط .

أما جانب النقص في الدين، فيحدث أيام الدورة الشهرية، لأنها لا

تصوم ولا تصلي، وهذا أيضا ليس عيب، ولكنه تخفيف من الله تعالى بالمرأة، ورحمة بها .

إذًا فالنبي ﷺ حين وصف المرأة بنقص العقل والدين كان يمدح ذكاءها، ولا يذمها، وبيَّن جوانب النقص بدقة بالغة لا تحتمل الزيادة، ولا تقبل المبالغة، والله أعلم .

ولقد وقف أحد الشعراء مذهولاً أمام طبيعة المرأة العجيبة، وتعجب من جمعها بين الضعف أمام الرجل، واقتدارها على اللعب بعقله، فقال:

أَيَجْمَعْنَ ضَعْفًا وَاقْتِدَارًا عَلَى الْفَتَى أَلَيْسَ عَجِيبًا ضَعْفُهَا وَاقْتِدَارُهَا

عواطف الرجال أحياناً تكون ناقصة

لقد خلق الله تعالى المرأة ناقصة عن الرجل في بعض جوانب العقل (وهو جزء بسيط جدًّا متعلق بالشهادة في القضايا والأحكام)، لكنها زائدة عنه في العاطفة والمشاعر .

أما الرجل فقد خلقه سبحانه بعكس المرأة، فهو ناقص عنها في العاطفة، زائد في العقل، فإذا تزوج الرجل بالمرأة، أكمل بعقله ما في زوجته من نقص، وأكملت المرأة بعاطفتها ما في زوجها من نقص، فيكمل أحدهما نقص الآخر، ويمتلأ بيتهما حكمة ومودة ورحمة.

ولكي تعرفي كيف أن الرجل ربما ينقص عن المرأة في العاطفة، اسألي نفسك: ما الذي يمكن للمرأة أن تفعله، ولا يستطيع الرجل فعله؟

وبعد التفكير، ستجدين أن المرأة تحمل تسعة أشهر، وترضع طفلها عامين، وإذا بكى الرضيع في منتصف الليل فإن أمه تسرع نحوه وترضعه، بينما تجد أبوه يتضايق من صوته ويطلب من أمه إسكاته حتى ينام، والأم تصبر على إطعام طفلها وتعلمه لسنوات كيف يأكل وحده، ولو جلس أبوه مرة ليطعمه ربما تضايق لما يسقط منه من طعام وما يصدر عن الطفل من ألعاب طفولية خلال الأكل، والأم تجلس بجوار طفلها وهو يتعلم الحروف والكلمات في الروضة، ولو جلس أبوه بجواره مرة واحدة لارتفع صوته، ولم يصبر على طفله، والأم تستطيع إنجاز أكثر من مهمة في وقت واحد؛ فتصنع الطعام وهي تحمل طفلها وتطعم الآخر وتشرف على استحمام الثالث، بينما تجد الرجل يريد مهمة واحدة - فقط - يركز عليها وينجزها على خير وجه.

- **وهنا اسألي نفسك: ما الذي يجعل الأم تستطيع أن تفعل كل هذا، بينما لا يستطيع الرجل فعله؟**

والإجابة واضحة جدًّا، إنها عاطفة المرأة الزائدة عن الرجل، وهذا ما يجعلها تنجح في هذه المهام وغيرها، بعكس الرجل، ولولا عاطفة الأم ما استطاع الرجل أن يؤسس بيتًا، ولذلك تجد كثيرًا من النساء تصبر على موت زوجها ولا تتزوج بعده، بينما تجد قليلاً من الرجال يصبر على موت زوجته ولا يتزوج بعدها، فهو لا يستطيع أن يرعى أولاده بعاطفة ناقصة، وهو

يـدرك هـذا جيـدًا لذلـك يـسرع بالـزواج بامـرأة أخـرى حـين تمـوت زوجتـه، ليكمـل مـا لديـه مـن نقـص عاطفـي.

والقصة التالية توضح أن عاطفة المرأة أقوى بكثير من عاطفة الرجل.

♦ يقول أحد الخبراء:

ذات يـوم فوجئـت بـصراخ ابنـة أخـي (ذات الأربـع سـنوات) لأن البـاب أغلـق عـلى أصبعهـا، وأسرعـت نحـو شـقة أخـي ففوجئـت بأصبـع البنـت قـد انقطـع ثلثـه العلـوي ولم يبـق ممسـكًا إلا بجلـدة بسـيطة، والـدم ينهمـر مـن يدهـا، فأسرعنـا نحـو المستشـفى، ورآهـا طبيـب العظـام، فطلـب منـا الذهـاب إلى قسـم الأشـعة، وهنـاك جلسـنا ننتظـر دورنـا، كنـت أجلـس أنـا وأخـي والبنـت تجلـس بيننـا، وطبعًـا لا تتوقـف عـن البـكاء والـدم لا يتوقـف عـن النزيـف، كانـت لحظـة قاسـية جـدًّا، وبينـما نحـن كذلـك فوجئـت بسـيدة كبـيرة في السـن تـصرخ فينـا قائلـة: لا تـتركا البنـت هكـذا تجلـس وحدهـا عـلى الكـرسي، واحـد منكـما يأخذهـا في حضنـه ... وكانـت المـرأة محقـة، ولقـد كانـت نصيحتهـا حكمـة تربويـة جميلـة، ولقـد كان عتابهـا صائـب وقـد خـرج مـن سـيدة تزيـد عنـا عاطفـة، وتـدرك كيـف تتعامـل مـع طفلـة متألمـة، بينـما لم نـدرك نحـن أصحـاب الرجـال أصحـاب العقـول هـذه الفكـرة العاطفيـة الجميلـة رغـم بسـاطتها، وهنـا انتبـه أخـي وأخـذ ابنتـه الباكيـة في حضنـه، وأدرك وهـو يقبِّـل طفلتـه أن الرجـال ناقصـات عاطفـة عـن النسـاء.

ناقصة عقل لكن ما بقي من عقلها مبدع

لقد وصف القرآن الكريم كيد المرأة بأنه عظيم ، وذلك في قوله تعالى: ﴿ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ ﴾[يوسف: 28]، بينما وصف كيد الشيطان بأنه ضعيف ﴿ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا ﴾[النساء: 76]، فالمرأة حين تقرر أن تستخدم عقلها، وتظهر مكرها، ستكون أقوى بكثير من مكر الشيطان، ولذلك قالوا: إذا أردت أن تهزم رجلاً، فسلط عليه امرأة، وإذا أردت أن تهزم امرأة؛ فسلط عليها طفلًا .

ومن هنا ندرك أن وصف النبي ﷺ للمرأة بأنها«ناقصة عقل»لا يعني أبدًا أنها ناقصة في كل جوانب التفكير، فقد حدد النبي ﷺ جانب النقص بدقة بالغة، وأوضح أن النقص في الشهادة فقط، أما في أمور الحياة الأخرى فإنك تجد المرأة بعقلها تدبر شئون بيتها، وتدير ميزانية البيت بطريقة مبدعة، بل وتأتي بأفكار لا ترد على عقول الرجال، وخير دليل على ذلك أن أم المؤمنين أم سلمة - رضي الله عنها - هي التي أنقذت المسلمين جميعًا من الهلاك في صلح الحديبية، وذلك بفكرة بسيطة قالتها للنبي ﷺ، ففي العام السادس للهجرة جاء النبي ﷺ مع أصحابه من المدينة قاصدين مكة لأداء العمرة، لكن كفار قريش رفضوا ذلك ومنعوا المسلمين من أداء العمرة، وعقد النبي ﷺ معهم صلحًا، ووافق ﷺ على الرجوع بدون أداء العمرة، على أن يعود في العام القادم، ورأى المسلمون أن شروط هذا الصلح فيها ظلم كبير لهم، ولذلك لما قال رسول الله ﷺ لأصحابه: «يا أيها

الناس انحروا واحلقوا»، ليتحللوا من إحرامهم ويرجعوا إلى المدينة؛ فما قام منهم أحد (لأن الكفار منعهوهم من أداء العمرة ، ولأنهم رأوا أن الصلح فيه ظلم لهم، ولكنهم بذلك خالفوا رسول الله ﷺ وعصوا أمره)، فقال لهم النبي ﷺ للمرة الثانية: «**انحروا واحلقوا**، فما قام رجل، فكرر النبي ﷺ أمره للمرة الثالثة: **انحروا واحلقوا**، فما قام رجل، فسكت رسول الله ﷺ ودخل على أم سلمة خيمتها فقال: **يا أم سلمة ؛ ما شأن الناس ؟**

قالت: يا رسول الله؛ قد دخلهم ما قد رأيت (من الحزن والغضب)، فلا تكلمن منهم إنسانًا، واعمد إلى هديك (ما جئت به من الأنعام لتذبحه في الحرم تقرُبًا إلى الله تعالى) حيث كان فانحره، واحلق، فلو قد فعلت ذلك، فعل الناس ذلك .

فخرج رسول الله ﷺ لا يكلم أحدًا، حتى أتى هديه[1]، فنحره، ثم جلس فحلق، فقام الناس ينحرون ويحلقون»[2].

---

(1) الهدي هو ما يُهدي من الأنعام (الجمال - البقر - الأغنام) إلى الحرم تقربًا إلى الله تعالى، وذلك في الحج والعمرة، قال تعالى ﴿ فَمَن تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ ۚ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ ۗ تِلْكَ عَشَرَةٌ كَامِلَةٌ ﴾[البقرة: 196]، وقد أهدى رسول الله ﷺ مائة من الإبل .

(2) رواه الإمام أحمد في مسنده 4 / 174، ولقد كان الصحابة في الحلق فريقان، فريق حلق شعره تمامًا (بالموس) مبالغة في طاعة النبي ﷺ، ويقينًا فيما أمر به، وفريق آخر قصر شعره (حلق بالمقص) ولم يكونوا على يقين الفريق الأول، ويروي لنا عبدالله بن عباس ما حدث فيقول: حلق رجالٌ يومَ الحديبيةِ وقصَّرَ آخرون فقال رسولُ اللهِ ﷺ: «يرحمُ اللهُ المُحلِّقينَ قالوا: يا رسولَ اللهِ والمُقصِّرينَ قال: يرحمُ اللهُ المُحلِّقينَ قالوا: يا رسولَ اللهِ والمُقصِّرينَ قال: يرحمُ اللهُ المُحلِّقينَ قالوا: يا رسولَ اللهِ والمُقصِّرينَ قال: يرحمُ اللهُ المُحلِّقينَ قالوا: يا رسولَ اللهِ والمُقصِّرينَ قال: والمُقصِّرينَ قالوا: يا رسولَ اللَّهِ لمَ ظاهرتَ (دعوت) للمحلِّقينَ ثلاثًا وللمقصِّرينَ واحدةً؟ قال: لم يشُكُّوا» (يعني: فيما امرهم النبي به) مسند أحمد 5 / 107، وصحيح ابن ماجة ح ر 3488.

وهكذا أنقذت أم سلمة - رضي الله عنها - أصحاب النبي ﷺ من الهلاك؛ لأنهم عصوا رسول الله ﷺ في أول الأمر، لكنهم لما رأوه ﷺ حلق رأسه ونحر هديه؛ فعلوا مثله، ونجوا من الهلاك.

ومن هنا فإن الرجل يخسر كثيراً حين يحتقر عقل ابنته وزوجته، ويربح كثيراً حين يستشير زوجته، ويسترشد برأي أمه، ويحترم رأي ابنته، ولقد أخبرني أحد الرجال يومًا أن له من الأشقاء الذكور ستة، وأخت واحدة، وعقل هذه الأخت يزن عقول الجميع، ولذلك فهو لا يستشير أحدًا غيرها، حتى في شراء الأرض وأمور التجارة، وما أشارت عليه بشيء إلا وتبين صوابه ولو بعد سنوات.

البنات ناقصات في أحد جوانب العقل عن الأولاد، لكنهن زائدات عنهم في العاطفة، لذلك فالبنت بحاجة لإشباع عاطفي أسري كبير، كما تحتاج إلى التدريب على ضبط عواطفها بنظرات العقل، وتحتاج لأن تدرك أنها تحتاج إلى عقل كبير يكمل ما فيها من نقص، فتستشير أباها وأخاها وزوجها وابنها.

والأولاد ناقصون في العاطفة عن البنات، زائدون عنهن في العقل، لذلك فالولد يحتاج إلى تنمية عواطفه، وتدريبه على احترام أخواته والرفق بهن، كما يحتاج إلى تنمية ذكائه العاطفي، ويحتاج أن يدرك ما في عاطفته من نقص، فيسعى لإكمال هذا النقص ويتعلم من أمه وأخته وزوجته.

ثانيًا: الدورة الشهرية

♦ تقول إحدى الفتيات:

عمري 15 سنة، وأشعر بتوتر شديد قبل الدورة الشهرية، فأبكي كثيرًا، وأبتعد عن الأسرة، ولا أشارك أهل البيت في الحديث، كما أعاني من العصبية واضطراب كبير في النوم، ولا أستطيع التركيز في دراستي، فهل أنا هكذا مريضة نفسيًّا؟

• وإلى هذه الفتاة الطيبة نقول:

إن ما تمر به يعرف بـ (حزن ما قبل الدورة الشهرية)، و40 % تقريبًا من الفتيات يعانين منه، وهي أعراض طبيعية جدًّا وتشمل الضيق والقلق، وتستمر عند بعض الفتيات لمدة أسبوع، ثم تمر بسلام، وهي أعراض طبيعية جدًّا نتيجة الانتفاخ الناتج عن تجمع الدم قبل نزوله، وزيادة الوزن قليلاً، وقد يحدث تضخم في الصدر ويصبح حساسًا لأدني درجة من التلامس، حتى الشعر قد يحدث فيه تغير، ونتيجة لذلك قد تكره الفتاة شكلها، وتكتئب بسبب تغيرات جسمها، وتكون عصبية لأتفه الأسباب، وتشعر بالقلق والتوتر، مما ينتج عنه أحيانًا تأخر واضطراب في موعد الدورة، وتكون الفتاة حساسة جدًّا ويتغير مزاجها سريعًا، فتحزن وتبكي بسرعة، وتغضب لأتفه الأسباب، مما يزيد مشاجراتها مع أخوتها وصديقاتها على أتفه الأسباب، ويقل تركيزها، وتشعر بالخمول

وسرعة التعب، وتتغير شهيتها للطعام، ويحدث اضطراب في النوم بالنقص أو الزيادة، مع بعض الأعراض الجسمانية مثل الصداع، وآلام المفاصل، وشعور بالانتفاخ والتورم .

وهذه الأعراض كلها طبيعية، وغالبًا لا تحتاج إلى علاج طبي، فهي فترة وتمر، وتستمر قبل الدورة بعدة أيام، وتنتهي بعد بداية الدورة بيومين أو ثلاثة، وتختلف هذه الأعراض من فتاة لأخرى، وتقل أوتزيد تبعًا لدرجة انشغال الفتاة، ومقاومتها النفسية، والأنشطة التي تمارسها لتخفيف أحزانها .

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

قبل بداية الدورة الشهرية - بأسبوع - كانت تحدث لي أشياء غريبة، فأحزن لأتفه الأسباب، وأحب أن أكون بمفردي، وأبكى بسرعة، وأغضب لأتفه الأسباب، وأتشاجر مع أمي وأخوتي، ولا تنتهي هذه الحالة إلا بعد بداية الدورة الشهرية بيومين .

وكان هذا التغير (الشهري) يزيد أحزاني، ويفسد علاقاتي الاجتماعية بأحب الناس إلى قلبي، فبدأت أخاف على نفسي، وأشعر أنني فتاة غير عادية، وصدقت وصف أخوتي الذكور لي بأنني فتاة معقدة، وغدارة، ومزاجية، وأحب الكآبة .

وذات يوم تكلمت مع إحدى صديقاتي حول الدورة الشهرية، فشكوت لها ما يحدث لي قبلها، فأخبرتني أن الأمر نفسه يحدث

معهـا، فاطـمأن قلبـي قليـلاً لأننـي وجـدت فتـاة تشـبهني، وبعـد أيـام سـألت تكلمـت مـع صديقـة أخـرى حـول الأمـر نفسـه، فوجـدت الأمـر نفسـه يحـدث معهـا، فاطـمأن قلبـي أكـثر، وبـدأت أقـرأ حـول الـدورة الشـهرية، واكتشـفت أن (حـزن مـا قبـل الـدورة الشـهرية) الـذي أعـاني منـه أنـا، هـو أمـر شـائع في بنـات بنـي آدم، فقفـزت مـن شـدة الفـرح، واطـمأن قلبـي لمَّـا عرفـت أننـي فتـاة طبيعيـة، وأنَّ مـا يحـدث لي شيء طبيعـي، وهـذه النظـرة خففـت كثـير مـن اكتئـاب مـا قبـل الـدورة، فبـدأت أتأقلـم معـه، وأسـتعد لـه، وأخفـف مـن آثـاره السـلبية ببعـض الأنشـطة الجميلـة .

عندمـا تـدرك الفتـاة أن مـا يحـدث لهـا قبـل الـدورة الشـهرية مـن تغـيرات جسـمية ونفسـية (قلـق وحـزن، وغضـب وبـكاء)، هـو شيء طبيعـي تمـرّ بـه كل بنـات بنـي آدم، فـإن قلبهـا يطمـئن، ونفسـها تهـدأ، وتحسـن إدارة مشـاعرها في هـذه الفـترة الصعبـة .

ما أكثـر شـيء تحـزن الفتـاة بسـببه أيـام الـدورة الشـهرية؟

سألنا عددًا من الفتيات: ما أكثر شيء يحزنك أيام الدورة الشهرية؟

وجاءت إجابات الفتيات صادقة ورائعة، فقالوا:

أكـثر مـا يحزننـي أيـام الـدورة الشـهرية هـو: الحبـوب التـي تظهـر في وجهـي، ملابـسي لا تبـدو بالأناقـة اللازمـة، رائحـة جسـدي، نظـرة أبي وأخـى، شـعور أبي بالقـرف منـي خـلال أيـام الـدورة الشـهرية.

وكانت هناك إجابات مميزة وصادقة جدًّا، مثل هذه الفتاة التي قالت:

أكثر شيء يحزنني أيام الدورة الشهرية أن أمي تشك في نظافتي الشخصية، وتطلب مني ألا أضع يدي في الطعام، وتشدد على نظافة يدي قبل مساعدتها، وتشعرني وكأنني إنسان مريض بمرض معدي كالجرب وغيره، وأتمنى أن تدرك أنني كبيرة، وأعرف كيف أكون فتاة نظيفة .

أحزان خاصة بالفتاة المؤمنة

خلال أيام العادة الشهرية تضطرب البنت نفسيًّا، وتزيد أحزانها لأسباب كثيرة، فتحزن لأنها لا تصلي، وتحزن لأنها لا تتمتع بلذة الصيام مع أفراد الأسرة، لذلك فإن المرأة (زوجة - ابنة) تحتاج إلى مزيد من الرفق والحنان خلال مدة العادة الشهرية، وهذا ما فعله النبي ﷺ مع السيدة عائشة - رضي الله عنها - في حجة الوداع.

روى البخاري ومسلم عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: خرجنا مع النبيِّ ﷺ لا نذكُرُ إلا الحجَّ، فلما جِئنا سَرِفَ (مكان نزلوا فيه يوم التروية) طمِثتُ (جاءتها العادة الشهرية)، فدخل عليّ النبي ﷺ وأنا أبكي (لأن الحج قد يفوتها بسبب الدورة الشهرية)، فقال ﷺ: ما يُبكيكِ؟

قُلْت: لَودِدتُ والله أني لم أحُجَّ العامَ .

قال ﷺ: لعلكِ نُفِستِ (جاءتك العادة الشهرية)؟

قُلْت: نعم .

قال ﷺ: فإن ذلكِ شيءٌ كَتَبَه اللَّهُ علَى بَناتِ آدَمَ، فافعَلي ما يَفعَلُ الحاجُّ، غير أنْ لا تَطوفي بالبَيتِ حتى تَطهُري.

فلما كان يومُ النحرِ طهرتُ، فأمرني رسولُ اللهِ ﷺ فأفضتُ (طافت بالكعبة وبالصفا والمروة) ... فلما كانت ليلةُ الحصبةِ[1] (بعد انتهاء أيام التشريق ورمي الجمرات) قلتُ: يا رسولَ اللهِ، يرجع الناسُ بحجَّةٍ وعمرةٍ، وأرجعُ بحجةٍ (فقط)؟

فأمر النبي ﷺ عبدَالرحمنِ بنَ أبي بكرٍ (أخو السيدة عائشة)، فأردفني على جملِه، حتى جِئْنا إلى التَّنعيمِ، فأهللتُ منها بعمرةٍ، جزاءً بعمرةِ الناسِ التي اعتَمروا.

هل تقبلين أن يعرف أبوك أنك في أيام الدورة الشهرية؟

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

ما يزيد قلقي أيام الدورة الشهرية هو أنني لا أحب أن يعرف أبي شيئًا عني، فأشدد على أمي ألا تخبر أبي أنني لا أصلي، وأطلب منها أن توقظني أيام الدورة لصلاة الفجر، وأمثل أمام أبي وأخوتي أنني أتوضأ وأصلي، وفي أيام الصيام

(1) هِيَ اللَّيْلَةُ الَّتِي بعد أيام التشريق، وسميت بليلة الحصبة لأنهم نزلوا بوادي يسمى الْمُحَصَّبِ وباتوا به.

أمثل أمامهم أنني صائمة، وأضغط على نفسي حتى أبدو طبيعية، ولست في أيام الدورة الشهرية، وأكثر لحظة تحزنني حين أشعر أن أبي يعلم أنني لا أصلي بسبب الحيض .

أما أختي فكانت على عكسي تمامًا، فلا يهمها أن يعرف أبي أنها في أيام الدورة الشهرية، وتطلب من أمي ألا توقظها لصلاة الفجر، ولا تصوم مع الجميع في أيام رمضان .

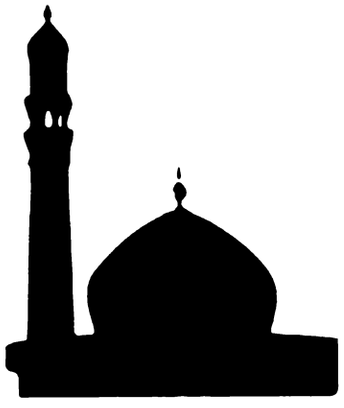
ولقد سألت نفسي كثيرًا: هل أنا فتاة حساسة زيادة عن اللازم؟ وهل أجلب لنفسي مزيدًا من الحزن والقلق بالإضافة لمتاعب الدورة المعروفة؟

- **ولهذه الفتاة الطيبة نقول:**

الفتيات نوعان؛ نوع يحب أن تمر الدورة الشهرية في خفية، ولا يشعر بها أبوها ولا أخوها، وتمثل أمامهم أنها تصلي وتصوم، ونوع آخر من البنات لا يهمه إن علم الوالد أنها تمر بالدورة الشهرية، وتطلب من الجميع ألا يزعجوها لصلاة الفجر ... وكلا النوعين على صواب، ولكل بنت طبيعة خاصة علينا أن نحترمها، وعلى البنت أن تطمئن ولا تقلق إن كان لها أسلوبًا خاصًّا في التعامل مع الدورة الشهرية، يختلف عن أسلوب أختها، وعلى الفتيات ألا تلوم إحداهن الأخرى لأن لها طريقة مختلفة، بل تحترم كلٍ منهما الأخرى، وتقدر مشاعرها، وتوقن أن البنات لن يكون لهن يومًا الاتجاهات والمشاعر نفسها.

هل تحرمنا الدورة الشهرية من ثواب الصلاة والصيام؟

♦ **تقول إحدى الفتيات:**



كنت أشعر أيام الدورة الشهرية بحزن شديد، لأنني أحب الصلاة، والدورة تمنعني عنها، ويزيد حزني أيام رمضان، حيث يصوم الجميع، وأفطر وحدي بسبب الدورة، ثم يكون مطلوبًا مني أن أعوض ما أفطرته من أيام بعض رمضان.

ولم تهدأ نفسي، ويطمئن قلبي، إلا بعد أن عرفت أن الفتاة في أيام الدورة الشهرية يكتب لها ثواب ما كانت تفعله (بانتظام) قبل أيام الدورة، ودليل ذلك ما رواه البخاري عن النبي ﷺ أنه قال: «**إذا مرضَ العبدُ، أو سافرَ؛ كُتِبَ له مثلُ ما كان يعملُ مُقيمًا صحيحًا**»، فمن كانت تصلي وتصوم (تطوعًا)، ثم سافرت أو مرضت، فمنعها ذلك عن أداء العبادة التي تعودت عليها؛ فإنه يكتب لها مثل أجر هذه العبادة في حال صحتها وإقامتها، فمن كانت تصوم كل إثنين وخميس، وجاءها سفر يوم الإثنين، وأفطرت، فإنه يكتب لها صيام هذا اليوم، ومن كانت تصلي السنن والضحى بانتظام، ومرضت أيامًا ولم تصلها، كتب لها ثواب صلاة هذه الأيام، وبالقياس فإن الفتاة حين تتوقف عن الصلاة والصيام التي تداوم عليها، بسبب عذر شرعي (الدورة الشهرية)، فإن الله تعالى يكتب لها مثل أجر الأعمال التي كانت تؤديها بانتظام قبل الدورة الشهرية .

ويؤكد ذلك ما رواه البخاري عن النبي ﷺ أنه قال - حين كان في غزوة تبوك -: «**إنَّ أقوامًا بالمدينةِ خلفنا، ما سلكنا شِعْبًا ولا واديًا؛ إلا وهم معنا فيهِ** (يعني في أجره وثوابه)، **حبسهمُ العذر**»، وفي رواية الإمام مسلم قال ﷺ: «**إنَّ بالمدينةِ لرجالًا ما سِرتُم مسيرًا ولا قطعتُم واديًا، إلا شركوكم الأجر، حبَسهم المرضُ**».

فكل مَن حبسه العذر عن عمل خير نوى فعله، أو عبادة نوى فعلها، فإنه يكتب له أجر ما نوى من الخير ومنعه عنه العذر، وبما أن الدورة عذر شرعي كتبه الله تعالى على بنات بني آدم، فإن مَن كانت تتمنى فعل خير وطاعة، حبستها عنها ومنعتها منها الدورة الشهرية، كان لها مثل ثواب من فعلها، فالفتاة التي جعلتها الدورة تترك صلاتها وصيامها مضطرة، فإن الله تعالى يعطيها ثواب من صلى وصام، بكرمه وفضله سبحانه.

♦ وتقول فتاة ثانية:

كنت أحسد الرجال بسبب الدورة الشهرية، وأحقد عليهن، وأتمنى أن أكون رجلاً يتمتع بالراحة مثلهم.

لكن قلبي اطمأن كثيرًا لما علمت حجم الثواب التي تحصل عليه الفتاة من آلام الدورة الجسدية ومتاعبها النفسية، فقد روى البخاري عن النبي ﷺ أنه قال: «**ما يُصيبُ المُسلِمَ، مِن نَصَبٍ، ولا وَصَبٍ، ولا هَمٍّ، ولا حُزْنٍ، ولا أذًى، ولا غَمٍّ، حتى الشَّوْكَةِ يُشاكُها، إلَّا كَفَّرَ اللهُ بِها مِن خَطاياهُ**»... فكثير من هذه الابتلاءات تحدث للفتاة قبل الدورة الشهرية وخلالها، ففي الدورة

تعب نفسي وهو (النصب)، وقبل الدورة تكون الفتاة مهمومة بموعد نزولها، وقلقة ومضطربة، وهذا هو (الهم)، وخلال الدورة الشهرية تحزن الفتاة لأسباب كثيرة، فيصيبها (الحزن)، وقد يؤذيها بعضهم ويتعامل معها بغلظة لأنها في الدورة الشهرية، فيصيبها (الأذى)، وقبل الدورة الشهرية تصاب الفتاة (بالغم) وهو الحزن وضيق الصدر التي لا تعرف له سببًا واضحًا ... وبتلك الطريقة تصاب الفتاة في أيام الدورة بكل ما في هذا الحديث من صور البلاء، ما عدا الوصب وهو المرض المزمن .

- **والسؤال الآن: إذا كانت الدورة الشهرية تجمع كل هذه الابتلاءات، فكيف يكون ثواب الصبر عليها؟ والرضا به؟ وهل يمكن للفتاة أن تفرح بها لأنها تكفر خطاياها؟**

كيف تتغلب الفتاة على أحزان الدورة الشهرية؟

♦ تقول إحدى الفتيات:

في أيام الدورة الشهرية أُصاب بنوع عجيب من الحزن والاكتئاب، وأشعر أن كل شيء جميل في حياتي قد توقف، فلا صلاة، ولا لمس للمصحف، ولا صيام ...، وأن الشيطان بدأ يتملكني ويوسوس في صدري، ويلعب بعقلي، أكثر من بقية الأيام .

وبعد معاناة طويلة، ألهمني الله تعالى الفكرة التالية، فقلت في نفسي: إذا كان الحيض يمنعني من بعض العبادات، فهناك عبادات أخرى كثيرة يمكنني الاستمتاع بها أثناء الدورة الشهرية، وأمسكت بورقة وقلم بدأت أكتب العبادات المناسبة لأيام الدورة، فوجدت أن هناك أكثر

من خمسين عبادة جميلة يمكنني فعلها، بداية من التسبيح وذكر الله تعالى، ونهاية بتجهيز الطعام للصائمين فآخذ مثل ثوابهم .

وفي الدورة الشهرية التالية بدأت أتحدى أحزاني، وأقوم ببعض العبادات (البديلة) التي أحبها، ولم أترك للشيطان وقت فراغ يحاربني فيه، وكانت النتيجة أنني تذوقت لأول مرة لذة الانتصار على شيطاني وأحزاني، وبدأت أخبر صديقاتي بهذه الفكرة، فأعجبتهم كثيرًا، وبدأوا يطبقونها، ولما وجدوا لها أثرًا طيبًا، فكرنا أن نصمم موقعًا على الإنترنت متخصص في مساعدة الفتيات على التخلص من أحزان الدورة الشهرية، ويوفر هذا الموقع مئات الأفكار والأنشطة (العبادية - الاجتماعية - الإبداعية) والتي يمكن للفتيات ممارستها خلال أيام الدورة الشهرية .

♦ وتقول فتاة ثانية:

لما عرفت أن هناك أحزان واكتئاب متعلق بالدورة، جهزت لها أنشطة خاصة، وأطعمة خاصة مثل اللب والفول السوداني، ومشروبات خاصة، وزيارات خاصة، بل وطاعات خاصة بدلاً من الصلاة والصيام وتلاوة القرآن، فتكون أيام للصدقة، وتعليم الخير لأختي الصغرى، وكنت أجهز القصص والكتب التي أحبها لأقرأها، فتتحول هذه الأيام من الحزن إلى القراءة والسعادة .

♦ **وتقول فتاة ثالثة:**

كنت أظن أن الاستحمام أيام الدورة الشهرية شيء خاطئ، وكنت بطبيعتي أخاف من الاستحمام في هذه الأيام، فأظل طوال الدورة الشهرية كارهة لرائحة جسدي، وكارهة لنفسي، حتى أغتسل وأتطهر، وظللت أعاني لسنوات حتى علمت أن الاستحمام أثناء الدورة الشهرية شيء طيب صحيًّا وجماليًّا، وفرحت بهذا الأمر كثيرًا، وجربته بحذر، ووجدته شيئًا جميلاً، وأصبحت أستمتع بالاستحمام والنظافة خلال الدورة الشهرية .

ما أكثر شيء يحزنك أيام الدورة الشهرية؟ وكيف تتغلبين عليه؟

وهل لديك أنشطة خاصة تمارسيها أيام الدورة، لتخفف عنك أحزانك؟

ثالثًا: البنت أسيرة في البيت

المرأة (فتاة - زوجة) تجدها أسيرة عند أبيها وزوجها، وحبيسة بيتها، حتى لو كانت تخرج للمدرسة والجامعة والعمل، فهي في بقية الوقت حبيسة البيت، ولعل السبب في ذلك هو أن للمرأة في البيت دور لا يستطيع غيرها أداءه، فهي راعية لأهلها، ومربية لأولادها، بالإضافة للدور الذي يمكن أن تؤديه خارج بيتها .

وهذه مسألة يجب أن تكون واضحة في عقول الفتيات، فبقاؤها في البيت ليس حبسًا ولا قيدًا، وإنما لأداء مهمة خاصة لن يقوم بها أحد غيرها، ولا ينبغي لها أن تتفوق في دراستها، وتبدع في

عملهـا، عـلى حسـاب بيتهـا وأسرتهـا، ففقـه الأولويـات يقـول: النجـاح في الواجبـات المنزليـة مقـدَّم عـلى باقـي أنـواع النجاحـات .

ولأن الفتـاة حبيسـة البيـت، فـإن هـذا يسـبب لها أحيانًـا بعض الأحـزان، ولو حاولـت التمـرد وخرجـت مـن بيتهـا كثـيرًا بغـير هدف، فـإن هذا قـد يخفف حزنهـا في البدايـة، لكنهـا بمـرور الوقـت سـتجلب لنفسـها أحزانًا أكثر.

♦ تقول إحدى الفتيات:

الحبـس في البيـت سـيئ، والخـروج (غـير المنضبـط) أسـوأ بكثـير، وهـذا ما جربتـه بنفـسي، فقـد كنـت أرى أن البنـت مظلومـة، لأنها محبوسـة في البيت مثـل السـجناء تمامًـا، وقـررت يومًـا أن أتمـرد، وألا أبقـى في سـجن أبي وأمـي، فاكتشـفت لأول مـرة في حيـاتي أن البيـت أرحـم بكثـير مـن الشـارع، فهنـاك ذئـاب بشريـة ينتظـرون الفتاة الفريسـة، ولقد تعلمت مـن تجربتي أن البقاء في البيـت تكريـم وأمـان، وليـس حبـس وامتهـان، ونصيحتـي لـكل فتـاة ألا تسـمع لنصائـح شـياطين الإنـس والجـن، وأن تتكيـف مـع البيـت وتصنع منه جنـة، فهـو ليـس سـجنًا، ولكنـه - غالبًـا - أكـثر مـكان آمـن في هـذا الزمـن .

أبشري فالنبي ﷺ يحبك ولذلك أوصى الرجال بك خيرًا

لقـد فهـم النبـي ﷺ طبيعـة المـرأة (الفتـاة والزوجـة)، ورأى أنهـا حبيسـة البيـت، أسـيرة عنـد الأب والـزوج، وعلـم ﷺ أن هـذا الأسر يزيـد ضعفهـن، ويضاعـف أحزانهـن، فأشـفق النبـي ﷺ عليهـن، وأوصى الرجـال بهـن خـيرًا، فقـال ﷺ في حجـة الـوداع:

«**ألا واستَوْصوا بالنِّساءِ خيرًا، فإنَّما هنَّ عَوانٍ عندَكُم**»[1]... وعوان يعني: أسيرات .

والجميل أن النبي ﷺ لم يقل: أوصيكم بالنساء خيرًا، ولكن قال: استوصوا بالنساء خيرًا، فما الفرق بينهما؟

كلمة «أوصيكم»: معناها أنصحكم بشيء ما ينفعكم، وفيه خير لكم .

أما كلمة «استوصوا»: فتزيد عن أوصيكم بأمرين:

أولاً: استوصوا درجة أعلى من أوصيكم، فالاستيصاء معناه قبول الوصية، ولذلك فإن معنى قول النبي ﷺ: «**استوصوا بالنساء خيرًا**»، يعني: أوصيكم بالنساء خيرًا، فاقبلوا وصيتي فيهن .

ثانيًا: استوصوا لها معنى آخر جميل، وهو استوصوا فيما بينكم أيها الرجال بالنساء خيرًا، فالرجل يوصي أخاه وابنه بالإحسان للمرأة، ويذكِّر الرجال بعضهم بعضًا بأن النساء ضعيفات وأسيرات؛ فيجب الصبر عليهن، والتلطف معهن .

هذه هي وصية النبي ﷺ بالمرأة، فمن قبل الوصية النبوية، وأحسن للمرأة (زوجة وأمًّا وبنتًا)، وأوصى ابنه بأخته خيرًا، وذكَّر أخاه بالإحسان للمرأة، فرح بلقاء النبي ﷺ يوم القيامة، أما من أساء للمرأة الأسيرة عنده، فكيف يلقى النبي ﷺ يوم القيامة؟

---

(1) صحيح الترمذي للألباني ح ر 1163، وقال حديث حسن .

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

كان أبي يتعامل معي بطريقة رائعة جدًّا، فيتكلم معي بلطف، ويحضر لي الهدايا الرومانسية الجميلة (وردة - خطاب به كلمات مدح رقيقة)، وكان يوصي أخوتي الذكور بي خيرًا، وينتصر لي إن هم ظلموني، ويرفع شأني عند أمي، ويشكرني عندما أقدم له خدمة بسيطة مثل كوب الشاي وكوب الماء، وكان يحاول الترفيه عني بكل طريقة ممكنة.

والأجمل من هذا كله أنه كان كثيرًا ما يقول لي: أتعلمين لماذا أهتم بك كثيرًا؟ وأتلطف معك؟

إنني أفعل ذلك لأنني أحبك، ولأن النبي ﷺ أوصاني بك خيرًا، فأنت وصية النبي ﷺ، وأنا أحافظ على وصيته، فقد قال ﷺ: «**استوصوا بالنساء خيرًا ؛ فإنهن عوان عندكم**»، وعوان يعني أسيرات، وهذا هو السبب الثالث الذي يجعلني أهتم بك أكثر، فأنت أسيرة في البيت، وتحتاجين لرعاية خاصة خلاف أخوتك الذكور الذين يقضون معظم أوقاتهم خارج البيت .

ولقد كانت كلمات أبي وأفعاله الطيبة تخفف عني كثيرًا من أحزاني، وتخفف عني حبسة البيت، ولقد أحببت أبي لأنه يستوصي بي خيرًا، لكنني أحببت النبي ﷺ أكثر، لأنني شعرت بحبه وإشفاقه عليّ، فأوصى بي خيرًا.

لماذا أستأذن قبل الخروج من البيت؟

المرأة المؤمنة لا تخرج من بيتها دون إذن (أبيها - زوجها - ولي أمرها)، وهي حين تفعل ذلك تبتغي مرضاة الله تعالى، وخوفًا من معصيته، فقد اتفق الفقهاء على حرمة خروج المرأة من بيتها بغير إذن وليها، سواء كانت متزوجة أم غير متزوجة، واستدلوا على ذلك بقول النبي ﷺ فيما رواه البخاري ومسلم: «إذا استأذَنكم نساؤُكم بالليلِ إلى المسجدِ ؛ فأذَنوا لهن»، فالأصل أن تستأذن قبل الخروج من بيتها .

والفتاة الذكية تعرف كيف تكسب ثقة والديها، وكيف تقنعهما ليأذنا لها، بشرط ألا تخرج إلا في خير، وهكذا ترضي ربها، وتسعد نفسها، وتريح أهلها .

هل يدعو الإسلام إلى حبس الفتاة في البيت؟

ليس معنى قول النبي ﷺ: «**فإنهن عوان عندكم**»، أنه يأمر بحبس المرأة في البيت، ولكنه ﷺ يصف للواقع، ويشفق عليها، ويتضامن مع المرأة، ويوصي الرجال بها خيرًا .

والإسلام يحرص على الترويح عن الفتيات خارج البيت، في جو من العفة والأمان، لدرجة أن المدينة المنورة في عهد النبي ﷺ كان بها أماكن خاصة للعب الفتيات، يخرجن إليها بعيدًا عن الرجال، ويلعبن ويفرجن أحزانهن، **وإليك الدليل:**

روى البخاري ومسلم عن السيدة عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت:

تزوجني النبي ﷺ وأنا بنت ست سنين[1]، فقدمنا المدينة، فنزلنا في بني الحارث بن خزرج، فوعكت فتمزق شعري فوفى جميمة (أصبح قصيرًا)، فأتتني أمي أم رومان، وإني لفي أرجوحة، ومعي صواحب لي، فصرخت بي فأتيتها، لا أدري ما تريد بي، فأخذت بيدي حتى أوقفتني على باب الدار، وإني لأنهج حتى سكن بعض نفسي، ثم أخذت شيئًا من ماء فمسحت به وجهي ورأسي، ثم أدخلتني الدار، فإذا نسوة من الأنصار في البيت، فقُلْن: على الخير والبركة، وعلى خير طائر، فأسلمتني إليهن، فأصلحن من شأني، فلم يرعني إلا رسول الله ﷺ ضحى، فأسلمتني إليه، وأنا يومَئذ بنت تسع سنين (فبني بي وأنا بنت تسع سنين) .

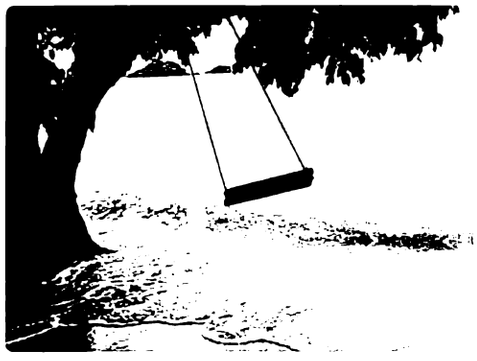
وهنا تحكي لنا السيدة عائشة - رضي الله عنها - قصة زواجها بالنبي ﷺ وكيف أنها كانت عمر تسع سنوات، وكانت فتاة بالغة وحسنة الجسم، ومع ذلك تلعب مع صاحباتها على أرجوحة، في مكان مخصص بالفتيات، فجاءتها أمها (لأنها تعرف أين تلعب ابنتها)، فصرخت فيها ونادتها من بعيد، فجاءت إليها السيدة عائشة وهي مسرعة، فذهبت معها وإنها لتنهج (يعلو صدرها وينخفض من سرعة النفس)، دليل على حيوية الفتاة ونشاطها وسعادتها بممارسة اللعب والنشاط بصحبة صاحباتها من الفتيات .

(1) عقد النبي ﷺ قرانه بها في مكة وهي ست سنوات، وكان هذا طبيعي أيامها، فقد كانت السيدة عائشة مخطوبة قبل النبي ﷺ لابن المطعم ابن عدي، وكانت في عمر 9 سنوات - عند البناء - قد كبرت وصار جسمها حسنًا، ومن طبيعة البادية والحرارة المرتفعة البلوغ المبكر للفتيات .

والجميل أن العلماء تتبعوا أنواع المراجيح التي كانت في المدينة المنورة، **فقالوا أنها كانت نوعان:**

النوع الأول: ذكره الإمام النووي والسيوطي - رحمهما الله - فقالا: والأرجوحة (بضم الهمزة) هي خشبة يلعب عليها الصبيان والجواري الصغار، يكون وسطها على مكان مرتفع، ويجلسون على طرفها ويحركونها فيرتفع جانب منها وينزل جانب[1] .

النوع الثاني: أرجوحة عبارة عن حبل يربط طرفاه في موضعين عاليين ثم يجلس فوقه صاحبه ويتحرك به ذهابًا وإيابًا، وسمى أرجوحة لتحركه وذهابه وإيابه[2]، وهذا هو النوع الذي كانت السيدة عائشة تلعب به، إذ تقول في رواية أبي داود: «وَاللهِ إِنِّي لَعَلَى أُرْجُوحَةٍ بَيْنَ عِذْقَيْنِ (نخلتين) فَجَاءَتْنِي أُمِّي فَأَنْزَلَتْنِي»[3]، وهذا دليل قوي على ترجيح معنى الأرجوحة بأنها حبْلٌ يُشَدُّ طرفاه في موضع عال ثم يركبه الإنسان ويحرَّك وهو فيه .



واستدل العلماء بهذا الحديث على جواز نصب الأرجوحة واللعب بها للصبيان والبنات[4]، وِلِلرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ[5]، بشرط ألا يحدث اختلاط

---

(1) شرح النووي على صحيح مسلم 9 / 174، والديباج على صحيح مسلم 4 /26 (للامام السيوطي).

(2) هدي الساري بشرح صحيح البخاري ص 191.

(3) صحيح سنن أبي داود للألباني ح ر 4937 وقال: حديث حسن صحيح.

(4) عون المعبود شرح سنن أبي داوود 13 /280.

(5) منح الجليل شرح مختصر خليل 2 /165 ، ومختصر الشيخ خليل من أشهر المختصرات الفقهية على مذهب السادة المالكية.

محرم، وفي مكان تأمن فيه البنات والنساء على أنفسهن من نظرات الرجال وخدعهن .

تتعامل البنات مع البقاء في المنزل بطريقتين:

فهناك بنت تتأقلم مع الجلوس في المنزل، ولا تخرج منه إلا لضرورة كدراسة أو عمل، وتبدع أفكارًا تجعل بقاءها في المنزل سعيدًا، وترى أن بقاءها في المنزل فرصة للهدوء وراحة البال .

وهناك بنت أخرى لا تحب البقاء في المنزل، فتسعى جاهدة في الدراسة والعمل، وتجتهد لتخرج من البيت، وتنتهز كل فرصة ممكنة .

والسؤال الآن: أي الفتاتين (الطريقتين) أكثر سعادة؟ وأقل حزنًا؟ وهل يمكن الجمع بين الطريقتين وكسب مزايا كل منهما؟

رابعًا: البنت أضعف من الولد

قال رسول الله ﷺ: «**اللَّهمَّ إنِّي أحرِّجُ حقَّ الضَّعيفينِ : اليتيمِ ، والمرأةِ**»[1].

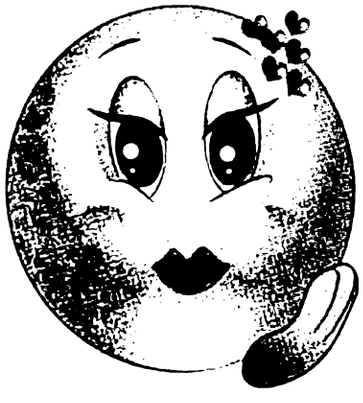
لقد وصف النبي ﷺ المرأة بأنها ضعيفة، وهذه شهادة تفتخر بها كل امرأة مسلمة، لأنها رغم ضعفها تتحمل كثيرًا من المهام الأسرية والدراسية والعملية، وهي تتفوق على ضعفها فتصبر على صعاب الحياة، وتقاوم أحزانها، وتحقق إنجازات كبيرة يعجز عنها الرجال .

(1) صحيح ابن ماجة للألباني ح ر 2982 وقال: حديث حسن.

وعندما نتأمل حديث النبي ﷺ، فإننا نسأل أنفسنا سؤالين:

أولاً: ما معنى قول النبي ﷺ «**اللهم إني أحرج حق الضعيفين**»؟

وهنا يقول العلماء: إن معنى أحرّج يعني أضيق وأمنع وأشدد، فأضيق على الناس (رجالاً ونساء) في تضييع حق الضعيفين، وأشدد على ذلك، وأحذرهم منه تحذيرًا بليغًا، لأنه إثم عظيم، والنبي ﷺ لا يشدد في المنع إلا في إثم كبير، ولم يكتف النبي ﷺ بالتنبيه الشديد، بل أشهد ربه أنه قد بلّغ الناس وشدد عليهم في التحذير من تضييع حق اليتيم والمرأة، فقال ﷺ: «**اللهم إني أحرج حق الضعيفين**»، ومعناه: اللهم إني أشهدك يا رب أنني قد بلغت الناس، وحرجت عليهم (حذرتهم بشدة) من تضييع حق الضعيفين .



والآن: ما الذي يجب على الآباء والأزواج فعله بعد بلوغهم هذا التحذير النبوي شديد اللهجة؟

إن أي رجل يمكنه أن يكون دكتاتورًا على ابنته وزوجته، فحقه عليهما كبير، ويزيد عنهما بسطة في الجسم والقوة، وهما بين يديه ضعيفتين، ولا يمنعه من التجبر عليهما إلا الخوف من الله تعالى، ولذلك كان التحذير النبوي ذكي جدًّا، إذ قال ﷺ: «**اللهم إني أحرّج حق الضعيفين**»، وهذه رسالة تحذير قوية يفهمها الرجال (المؤمنون) جيدًا، لأنها تذكرهم بأن الله شهيد عليهم، وهي أيضًا رسالة حب وشفقه من النبي ﷺ على المرأة الضعيفة، فهو يوصي جميع الناس بها، ويحذرهم من ضياع حقها، وحين تدرك المرأة ذلك، لا تملك إلا أن تحب نبيها ودينها أكثر.

ثانيًا: لماذا جاء ضعف المرأة مرتبطًا بضعف اليتيم؟

لقد جمع النبي ﷺ بين المرأة واليتيم في الضعف، ووصفهما بالضعيفين، لأن المرأة في ضعفها تشبه إلى حد كبير ضعف اليتيم، فاليتيم حين يفقد والده يكون في هذه الحياة وحيدًا، حزينًا، كسير القلب، ويسهل ضياع حقه، عاجز عن الانتصار ممن يظلمه، ضعيفًا في الدفاع عن حقه وإظهار حجته ... وهذه كلها أشياء تمر بها المرأة .

وكلام النبي ﷺ يحمل رسالة مهمة للأزواج، هذه الرسالة تقول: إن المرأة حين تتزوج بك، وتترك والداها، تصبح مثل اليتيم تمامًا، حتى لو كان والداها أحياء، فترفَّق بها، ولا تضيِّع حقها .

وفي تحذير النبي ﷺ رسالة أخرى لكل فتاة مسلمة، هذه الرسالة تقول: إنك حين تتركين بيت أبيك ستكونين مثل اليتيم تمامًا، فكوني دقيقة في اختيار شريك حياتك، واسألي الله تعالى كثيرًا أن يرزقك برجل ذو دين وخلق طيب، فلن يمنعه من ظلمك والبطش بك إلا الدين والخلق الكريم .

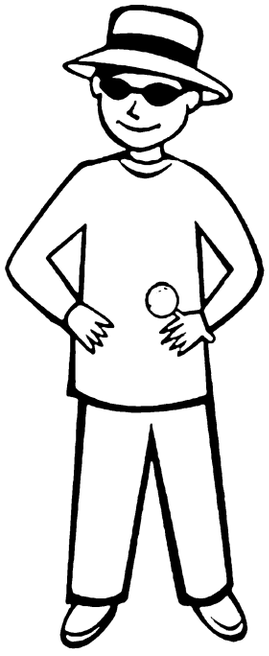
♦ تقول إحدى الفتيات:

لقد عشت لسنوات وأنا حزينة بسبب ضعفي، كنت أكره هذا الضعف، وأشعر أن الجميع يبطش بي، فلا أب يحنو عليّ، ولا أم تسمع شكواي، ولا أخ يكون عونًا لي، فكنت أشعر أنني في هذا الكون وحيدة حزينة، ولا أحد يشعر بي، لكن لما علمت أن النبي ﷺ قد أوصى بي خيرًا لأنني ضعيفة، وحذر الرجال (آباء - أخوة - أزواج) من ظلمي، ودعاهم للترفق بي، هنا شعرت براحة كبيرة،

وعلمت أن النبي ﷺ يحبني ويخاف عليّ، فاطمأن قلبي، وتمنيت أن ألقاه ﷺ لأشكو له ما ألاقيه في الحياة من ظلم ومهانة، ثم قلت في نفسي: سألقاه ﷺ في الآخرة، وأخبره أن كثيرين ممن أوصاهم بي كانوا سببًا في زيادة همي وغمي، ولم يرحموا ضعفي .

كيف تحوّل البنت ضعفها إلى قوة؟

- **تقول إحدى الفتيات:**



في مرحلة المراهقة كنت أكره ضعفي، وأجتهد أن أبدو قوية مثل الرجال، وهذا جعلني أتصرف (برجولة)، فأضخم صوتي، وأعاند، لا أقبل رأي أحد بسهولة، وأتهرب من المسئوليات المنزلية، وأضرب أخوتي الصغار، حتى أصبحت فتاة مسترجلة كما يقولون، فعلت ذلك لسنوات (من سن 15 - 18 سنة)، ولم أكسب منه غير الأحزان، واكتشفت أنني بهذا الأسلوب أخسر أبي وأمي وأخوتي، والأهم من ذلك أنني أخسر نفسي .

فقررت يومًا أن أعود لأنوثتي، وأستمتع بضعفي، ولقد وجدت للضعف حلاوة وجمالاً، ويمكن استغلاله في جلب العطف والمحبة من الوالدين والأشقاء، فإظهار الضعف يجعل (الأب - الأخ - الزوج) يشعرون برجولتهم أكثر، مما يجعلهم يعطفون على البنت (الضعيفة) أكثر، أما البنت التي تظهر أنها قوية ومعاندة، فيتعاملون معها بكل قسوة .

ولقد اكتشفت أنه يمكنني أن أكسب بالضعف (حبًّا - حنانًا - مالاً) من أبي وأمي، أكثر مما كنت أكسبه منهما بالعناد والمقاومة .

واليوم أوصي جميع الفتيات وأقول لهن: إن ضعفك سلاح قوي، لو أحسنت استخدامه (بذكاء) ستربحين به قلب أبيك وأمك، وبالضعف تعطيك أمك ما ترفض إعطاءه لك عندما تعاندين، إنك بالضعف والحيلة تكسبين من والديك ما لا تكسبينه بالعناد والغلظة .

إن الفتاة يمكنها أن تحوّل ضعفها - داخل البيت - إلى قوة: بالذكاء وليس بالبكاء، بالتفكير وليس بالعناد، بالهدوء وليس بالغضب .

• أيتها الفتاة الطيبة

إن المرأة (الفتاة) لو تعاملت مع ضعفها بذكاء، لاستطاعت أن تجعل بيتها جنة، ولأكرمها الله تعالى بدخول الجنة في الآخرة، إن الضعف (ميزة) لو أحسنت المرأة استغلالها في بيتها، لذهبت أحزانها، ولأسعدت أهل البيت جميعًا، والحديث التالي يوضح ذلك.

قال رسول الله ﷺ: «ألا أخبرُكم بنسائكم في الجنَّة ؟ ! كلُّ ودودٍ ولودٍ ، إذا غضبَتْ أو أسيءَ إليها (أو غضبَ زوجُها) ؛ قالت : هذه يدي في يدك ؛ لا أكتحلُ بغَمْضٍ حتى تَرْضى»[1].

فهذه المرأة (والفتاة) تحسن استغلال ضعفها، في إسعاد زوجها وأهل بيتها، فلو غضبت لسبب هي محقة فيه، أو أسيء إليها من زوجها

(1) السلسلة الصحيحة للألباني ح ر 3380.

(وأبيها وأمها)، أو غضب منها زوجها (أو أبوها) لخطأ قد وقعت فيه، فإنها في الحالات الثلاث لا تسمح لأحد من أحبتها أن ينام حزينًا بسببها، وتصفي جميع مشاكلها قبل أن تنام، حتى لو كانت هي الطرف المظلوم، فإنها تقاوم جراحها النفسية، وتنتصر على أحزانها، وتسامح وتصالح من أساء إليها، وتقول له: لن أنام حتى ترضى .

وفي هذا الحديث النبوي الشريف رسالة مهمة يجب أن تفهمها جميع الفتيات (والنساء)، فالمرأة هي مفتاح السعادة في البيت، رغم أنها ضعيفة إلا أن الله تعالى أعطاها طاقة نفسية كبيرة، تستطيع من خلالها أن تسامح (زوجها - أباها - أمها - أخاها)، بل وتذهب هي إليه معتذرة، وهكذا تتحول من موقف الضعف إلى موقف القوة والمبادرة، وهذا الإبداع في استغلال الضعف، ينتج عنه في النهاية سعادة للمرأة (والفتاة) ولزوجها وأهل بيتها جميعًا، وهي حين تفعل ذلك تستحق - بإذن الله - ما وعد به النبي ﷺ، وتكون من نساء الجنة .

إن الاعتذار لا يحمل أي إهانة لصاحبته، ولا يعني دائمًا أنك مخطئة، لكنه يعني أنك تقدرين علاقتك بأحبتك، أكثر من انتصارك لذاتك، وهذا يزيدك قوة وعزة، لا يعرفها إلا مَن تذوق حلاوتها .

♦ وهنا تقول إحدى الفتيات:

لقد كنت أكره الاعتذار للآخرين؛ لأنه يجعلني أمامهم ضعيفة، وهذه النظرة جعلتني أخسر كثيراً من صديقاتي، وأفقد محبة بعض أهل بيتي، ووصفني الجميع بالمتكبرة .

ولما سمعت أن النبي ﷺ قال: أن صفة نساء أهل الجنة أنها «**إذا غضبَتْ أو أُسيءَ إليها (أو غضب زوجُها)؛ قالت: هذه يدي في يدك؛ لا أكتحلُ بغَمْض حتى تَرْضى**»، قلت في نفسي: هذا شيء صعب جدًّا، ويهين المرأة، ويجعلها دائمًا الحلقة الأضعف.

وذات يوم أسأت في حق أمي، فغضبت أمي غضبًا شديدًا، واضطررت أن أعتذر لها، وكم كان هذا صعبًا على نفسي، لكنني لما اعتذرت لها، فوجئت بالمشكلة تنتهي بسرعة، واكتشفت لأول مرة أن الاعتذار سلاح عجيب، وينهي الخصام الأسري بطريقة جميلة، فرجعت لقراءة حديث النبي ﷺ عن نساء الجنة، وقررت أن أجرب تطبيقه.

وبالفعل بدأت أجرب الاعتذار لأهل بيتي ولصديقاتي، وأرصد النتائج، وبعد فترة اكتشفت أن الاعتذار لا يجعل الفتاة ضعيفة، بل يجعلها قوية، ويعطيها زمام المبادرة، ويحافظ على علاقتها بمن تحب.

لكنني رجعت للمرة الثالثة لحديث النبي ﷺ، وتوقفت عند قوله: «**أو أسيء إليها**»، وقلت في نفسي: الاعتذار عند الخطأ شيء منطقي، لكن كيف تعتذر الفتاة لأمها حين تسيء الأم إليها، كيف تعتذر الفتاة وهي المظلومة، وكيف ترضي أمها وتقول لها: لن أنام وأنت حزينة، في حين أن الأم هي المخطئة؟

وقررت أن أجرب هذه الفكرة، وأرضي أمي وأعتذر لها بعد موقف تكون هي قد أساءت إليّ فيه، ولأنني فتاة مشاكسة، فقد حدث

الموقف سريعًا، ووقع كوب الماء من يدي فانكسر، فصرخت أمي في وجهي غاضبة، ووصفتني بأنني مهملة وغبية، فحزنت كثيراً من تصرف أمي وشتمها لي، وذهبت إلى غرفتي باكية، وجلست هناك أنتظر أمي حتى تأتي وتعتذر لي، لكنها لم تأت، مما أحزنني أكثر.

وبينما أنا غارقة في أحزاني، تذكرت حديث النبي ﷺ، وكيف وصف نساء الجنة بأنها تعتذر لأبيها وأمها وزوجها لو أساؤوا إليها، ولا تترك أحدًا منهم ينام حزينًا، فاستجمعت قوتي، وقررت أن أجرب هذه الفكرة، وانطلقت نحو أمي وقلت لها: ماما، لم أستطع النوم حتى تكوني راضية عني، فلا تحزني بسبب الكوب الذي كسرته .

فتفاجأت أمي بموقفي، وأحسنت التعامل معي، واعتذرت عن وصفها لي بالغبية، وأخذتني في حضنها وبكت، وقالت: سامحيبني فأنا متعبة وعندي هموم كثيرة .

لقد أساءت أمي إليّ، ومع ذلك ذهبت أنا لترضيتها، فكانت النتيجة رائعة جدًّا، والعجيب أنها أخذتني في حضنها، وهي لم تفعل ذلك منذ سنوات، وكان يمكنها ألا تقبل اعتذاري بسهولة (مع أنها المخطئة)، وعندها كنت سأزيد من جرعة الاعتذار حتى ترضى، وأكون أنا الرابحة، فأربح ليلة هادئة بلا خصام، وأنام سعيدة لأنني أسعدت أمي، والأهم من ذلك أنني عملت جاهدة لأكون من نساء الجنة.

ولقد تعلمت من هذا الموقف أن الاعتذار قوة، وذكاء، ودواء، وسعادة، ويكون أجمل حين تعتذر الفتاة لأحبتها (أبوها - أمها - أخوها) بعد أن تغضب منهم أو يسيؤون إليها، فهذا يرفع قدرها عندهم .

لتنام الفتاة وهي سعيدة، عليها أن تجعل رصيد الخصام (والحزن) الأسري صفر، وهذه المهمة تحتاج إلى ذكاء وإبداع، وعليها ألا تترك (أباها - أمها - أخوتها) ينام حزينًا بسببها، وترضيهم حتى لو كانوا هم مَن أغضبوها أو أساؤوا إليها، وهذا تدريب جميل لكل فتاة حتى تفعله بإتقان وذكاء مع زوجها في المستقبل .

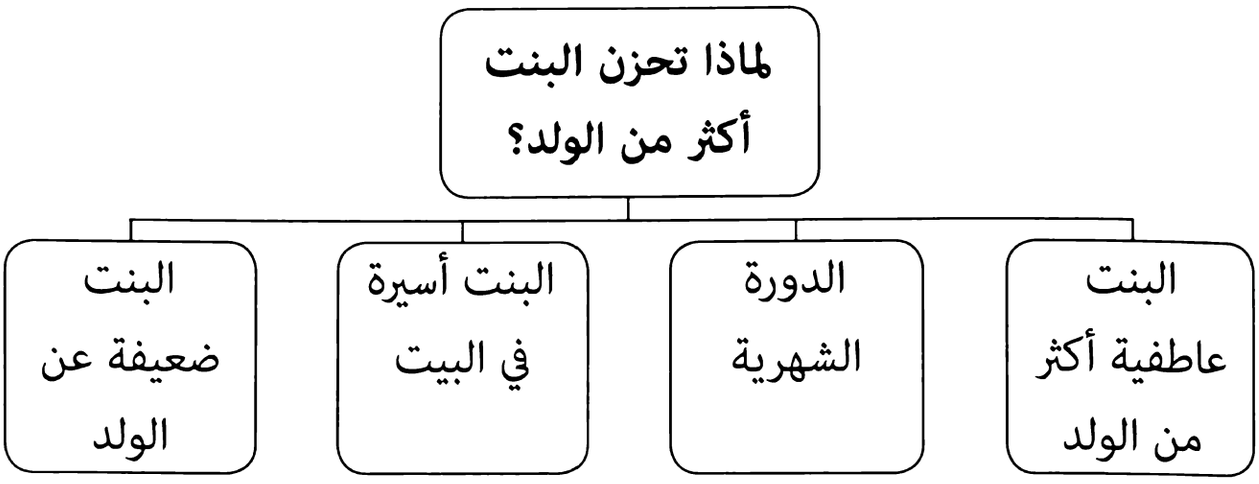
ضعف المرأة يجعلها تدخل الجنة أسهل من الرجل

♦ تقول إحدى الفتيات:

لقد كنت حزينة لأن الله تعالى خلقني ضعيفة، وجعلني حبيسة البيت، أسيرة عند أبي، وسأكون بإذن الله أسيرة عند زوجي .

وذات يوم اكتشفت كم أن الله تعالى رحيم بالمرأة الضعيفة، فقد جعل دخولها الجنة أسهل بكثير من الرجل، وذلك مراعاة لضعفها، وقضائها معظم حياتها في البيت، فالرجل مطلوب منه أشياء كثيرة يعملها خارج البيت حتى يدخل الجنة، أما المرأة فمطلوب منها أشياء بسيطة تعملها داخل البيت لتدخل الجنة، فروى الإمام أحمد عن النبي ﷺ أنه قال: «**إذا صلَّت المرأةُ خَمْسَها، و صامَت شهرَها، و حفظت فرجَها، وأطاعَت زوجَها ، قيلَ لها : ادخُلي الجنَّةَ مِن أيِّ أبوابِ الجنَّةِ شِئتِ**»[1].

(1) مسند أحمد 1 / 500، وقال العلامة أحمد شاكر إسناده صحيح، وصححه الشيخ الألباني في صحيح الجامع للألباني ح ر 66.



■ والسؤال الآن:

بماذا تشعرين بعد أن عرفت لماذا تحزن الفتاة أكثر من الولد؟ ولماذا تمر النساء بأحزان أكثر من الرجال؟

♦ تقول إحدى الفتيات:

كنت أظن نفسي فتاة غير طبيعية، وأهلي كانوا يعتقدون ذلك، ويتهمونني أنني كئيبة وحزينة فوق العادة، لكن لما عرفت لماذا تكثر أحزان الفتيات عن الأولاد، اطمأن قلبي، وهدأت روحي، واستعدت ثقتي في ذاتي، وبدأت أفكر (بهدوء) كيف أتغلب على أحزاني الكثيرة (والطبيعية) .

كلمات
تخفف أحزان البنات

ماذا تقولين وأنت حزينة؟

عندما تشعرين بالحزن، بماذا تفكيرن؟ وماذا تقولين لنفسك (سرًّا - وجهرًا)؟

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

عندما أكون حزينة أتكلم بأشياء تعبر عن حزني وغضبي، ومن شدة انفعالي لم أكن أركز كثيرًا فيما أقول، وذات يوم فوجئت بأمي تقول لي: يا ابنتي، أنت تقولين أشياء سيئة جدًّا عندما تغضبين أوتحزنين .

قلت لها: مستحيل، أنا فقط أعبر عن حزني وغضبي .

فقالت: بالعكس، أنت تقولين كلمات تغضب الله تعالى .

قلت لها: مستحيل .

فقالت: إذا سأسجل لك ما تقولين في غضبك وحزنك، وأجعلك تسمعين ذلك بنفسك .

ومرت عدة أيام نسيت خلالها هذا الحوار، لكنني فوجئت بأمي

تحضر لي مقاطع صوتية قد سجلتها لي في حالات غضبي وحزني، ولقد كانت مفاجأة صادمة لي، فوجئت أنني أقول: يا رب لماذا تفعل هذا بي؟ هل أنا فتاة سيئة حتى يفعل الله بي ذلك؟ لم أرى في حياتي يومًا جميلاً، لماذا أنا بالذات يا رب؟ هل تكرهني؟ كل الناس سعداء إلا أنا، اللهم اجعل كل البنات حزينات مثلي ... وغيرها كثير .

وهنا أدركت حجم الجريمة التي كنت أرتكبها دون أن أشعر، وقررت أن أنتبه لكلماتي جيدًا عندما أكون غاضبة أو حزينة، حتى لا أقول كلمة تكون سببًا في غضب الله تعالى .

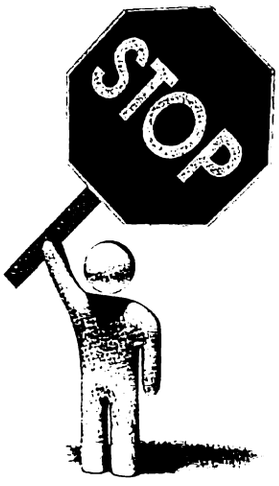
هل يحاسبنا الله تعالى على ما نقوله في أحزاننا؟

ذات يوم سأل سيدنا معاذ بن جبل النبي ﷺ سؤالاً مهمًّا فقال رضي الله عنه: يا رسولَ اللهِ، أنؤاخذُ بكلِّ ما نتكلمُ به؟ يا رسولَ اللهِ، أنؤاخَذُ بما نقولُ كلَّه، ويُكتبُ علينا ؟

فَضربَ رسولُ اللهِ ﷺ مَنْكِبَ معاذٍ مرارًا (لينبهه لخطورة الإجابة التالية)، ثم قال ﷺ: «**ثَكلَتْكَ أمُّكَ يا ابنُ جبلٍ وهل يَكُبُّ الناسَ على مَناخِرِهِمْ في نارِ جهنمَ إلَّا حَصائِدُ أَلْسنَتِهِمْ، إنَّكَ لَن تزالَ سالِمًا ما سكَتَّ فإذا تكلَّمتَ كُتبَ لكَ أو عليكَ**»[1].

(1) صحيح الترغيب للألباني ح ر 2866، وصحيح الترمذي ح ر 2616، والسلسلة الصحيحة للألباني 7 / 845 .

ومن هنا ندرك أننا محاسبون على كل ما نتكلم به في الرضا والغضب، في الفرح والحزن، فلنحذر من الكلمات التي تغضب الله تعالى، فقد نقول كلمة - واحدة - لا نلقي لها بالاً، ونظن أنها تافهة، تكون سببًا في دخولنا النار عياذًا بالله، فقد روى البخاري عن النبي ﷺ أنه قال: «**إنَّ العبدَ ليتكلَّمُ بالكلمةِ من رضوانِ اللهِ، لا يُلقي لها بالاً، يرفعُه اللهُ بها درجاتٍ** (في الجنة)، **وإنَّ العبدَ ليتكلَّمُ بالكلمةِ من سخطِ اللهِ، لا يُلقي لها بالاً، يهوي بها في جهنَّمَ**».



ولقد حدثت قصة عجيبة في زمن النبي ﷺ، تبين خطورة ما نقوله في أحزاننا دون أن نشعر، ونُحرم بسببه من خير كثير.

روى البخاري أن النبي ﷺ مرَّ بامرأةٍ تبكي عند قبرٍ (تبكي لأنها فقدت أحد أحبابها وهذا قبره)، فقال لها النبي ﷺ: «**اتَّقي اللهَ واصبري**» (يعني اتَّقي اللهَ ولا تَجزَعِي الجزعَ الذى يُحبِطُ الأجرَ، واسْتشعِري الصَّبْرَ على المصيبةِ بما وعَدَ اللهُ على ذلك من الثواب).

قالت للنبي ﷺ: إليكَ عَنِّي، فإنكَ لم تُصَبْ بمصيبتي، ولم تعرفْهُ ﷺ.

فجاوزها ﷺ ومضى.

فمرّ بها رجلٌ فقال: ما قال لك رسولُ اللهِ ﷺ؟ قالت: ما عرفتُه، قال: إنه لرسولِ اللهِ ﷺ، فجاءت إلى بابِه ﷺ فلم تجد عليه بوابًا، فقالت: يا رسولَ اللهِ، واللهِ ما عرفتُك، فقال النبيُّ ﷺ:

«**إنما الصبرُ عند الصدمةِ الأولى**»، يعني المحمودَ الذي يُؤجَر عليه يكونُ عندَ صَدمةِ المصيبةِ الأُولَى وبدايتِها؛ لأنَّه هو الذي يَشُقَّ ويَعظُم تحمُّلُه ويحتاج مجاهدةُ النَّفسِ عليه، وأمَّا بعدَ الصَّدمةِ الأولى ومُرورِ الأيامِ فكلُّ أحدٍ يَصبِر ويَنسَى مصيبته .

ومعنى قول النبي ﷺ لها «**إنما الصبر عند الصدمة الأولى**»، أنها لم تكن صابرة، وأن الكلمات التي قالتها تعبر عن عدم صبرها، ولقد كان النبي ﷺ يواسيها بقوله: «**اتق الله واصبري**»، وكان الأجمل بها أن ترد ردًّا جميلاً، فتقول مثلاً: أسأل الله الصبر، اللهم اجعلني من المتقين الصابرين، إن فقد الحبيب شديد ... لكنها نهرت النبي ﷺ وقالت: إليك عني، ولم تكتف بذلك، بل اتهمته ﷺ أنه لا يشعر بها، لأنه لم يصب بمثل مصيبتها، وهكذا استغل الشيطان مصيبتها وحزنها، ولعب بعقلها، وجعلها تتخيل أنها الوحيدة المصابة والحزينة، وجعلها لا ترى مصاب الناس حولها، مع أن هذا النبي الكريم الذي اتهمته أنه لم يصب بمصيبتها، وهي لا تعرفه، دفن بيديه الشريفتين ﷺ زوجته وأولاده وبناته وأصحابه وأحبابه، ووضعهم في التراب بيديه، ولم يقل إلا ما يرضي الله تعالى .

وهكذا قالت هذه المرأة في حزنها كلمات تثبت عدم صبرها، وهذه الكلمات حرمتها من منزلة الصابرين، وبسبب هذه الكلمات لم تُكتب عند الله تعالى صابرة على المصيبة .

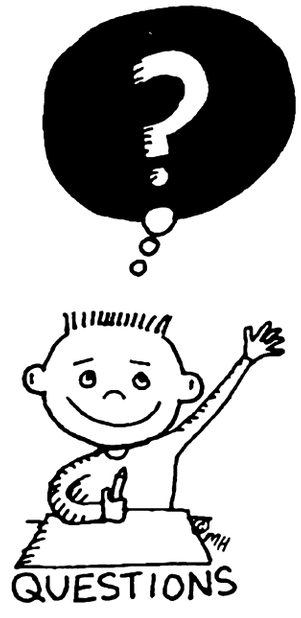
- **والسؤال الآن: هل تقولين في حزنك كلمات تعبر عن الصبر والرضا بقدر الله تعالى؟ وهل تقولين في حزنك ومصيبتك كلمات تُكتبين بها عند الله تعالى من الصابرين؟**

هل تعرفين ماذا تقولين في حزنك وغضبك؟

أحضري ورقة وقلمًا واكتبي كلماتك التي تقولينها (جهرًا - وفي سرك) عندما تكونين حزينة، وهذا هو تمرين الوعي بما تقولين، راقبي نفسك جيدًا، وركزي في كلماتك وسجليها بدقة، وافعلي هذا لمدة شهر تقريبًا، ثم تأملي كلماتك في النهاية، وشاهدي صورتك على طبيعتها، واعرفي هل تقولين خيرًا أم شرًّا في أحزانك، واتخذي القرار المناسب .

هل دعوت على نفسك يومًا وأنت حزينة؟ وما النتيجة؟

- **أيتها الفتاة الكريمة**



تأملي حالك اليوم جيدًا، واكتبي ما نزل بك من مصائب وأمراض وابتلاءات، ثم اسألي نفسك: هل بين هذه الأمور التي ابتلاني الله تعالى بها شيء قد دعوت به على نفسي يومًا ما؟ وقد تجدين عجبًا، تأملي ما أنت فيه من بلاء، وراجعي دعوات الماضي، ربما يكون ما أنت فيه الآن بسبب دعوة دعوتها على نفسك يومًا ونسيتيها، فسيدنا يوسف عليه السلام لمَّا لبث في السجن بضع سنين، ناجى ربه قائلاً: يا رب، طال بي المقام في السجن؟ فقال تعالى: هذا ما طلبته يا يوسف، طلبت السجن فأعطيناك، ولو طلبت العافية لاستجبنا لك، فيوسف عليه

السلام هو من دعا الله حين راودته النسوة عن نفسه: ﴿ قَالَ رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِيٓ إِلَيْهِ ۖ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴾ [يوسف: 33] .

والجميل أن النبي ﷺ كان يسأل الله تعالى العفو والعافية مرتين في اليوم والليلة، يفعل ذلك لسنوات ودون توقف، فعن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما قال: « »لم يكن رسولُ اللهِ ﷺ يدعُ (يترك) هؤلاءِ الدعواتِ حين يُمسي وحين يُصبحُ، يقول: «**اللهمَّ إني أسألُك العفوَ والعافيةَ في الدنيا والآخرةِ، اللهمَّ إني أسألُك العفوَ والعافيةَ في دِيني، ودنيايَ، وأهلي، ومالي، اللهمَّ استُرْ عوراتي، وآمِنْ روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي، وعن يميني وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذُ بك أن أُغْتَال من تحتي**»[1].

♦ تقول إحدى الزوجات:

قبل زواجي - وعندما كنت فتاة - ظللت لسنوات أدعو الله تعالى على نفسي خلال أحزاني، وكنت أفعل ذلك في اليوم أكثر من مرة فكلما أكون حزينة أدعو قائلة: يا رب أموت وأرتاح - يا رب يصيبني شلل - يا رب يصيبني العمى ... ولم يكن أحد من أهلي يهتم بدعواتي، وكأنهم لا يسمعون شيئًا، وكان الله تعالى يعافيني ويسامحني .

---

(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 5074، وصحيح ابن ماجة ح ر 3135، والعافية: هي السلامة والنجاة، والعفو هو المغفرة والمسامحة، وأعوذ بك أن أغتال من تحتي يعني الخسف، فأعوذ بك أن تخسف الأرض بي.

وبعد زواجي ظللت على عادتي السيئة، فكنت أدعو على نفسي بالشلل والموت وغيرها، وبفضل الله كان زوجي - حفظه الله - ينتبه لدعواتي جيدًا، وينهاني عن ذلك، لكنني لم أستجب له، ولم أتوقف عن الدعاء على نفسي، فبدأ زوجي في تحذيري من الدعاء على نفسي بطريقة جديدة، فإذا قلت: يا رب يصيبني الشلل، فإنه يقول لي: هل تريدين من الله تعالى شلل نصفي أم شلل كلي؟ هل تريدين شلل في الجهة اليمنى أم اليسرى؟ وشلل في ذراع أم في رجل؟

وكانت كلماته هذه تغضبني، وتجعلني أعانده أكثر، وظللنا على هذه الحالة ما يقارب العشر سنوات، والله تعالى يسترني ويعافيني، ولا يستجيب دعائي السيئ، وفجأة أصابني أحد الأمراض، وبسببه أصابني ما يشبه الشلل في إحدى رجلي، فبكيت كثيرًا، وحزنت طويلاً، وقلت يومًا: لماذا ابتلاني الله تعالى بهذا المرض، وأنا في عز الشباب؟ فقال زوجي: هذا ما طلبتيه من الله تعالى لسنوات، بدعائك على نفسك أن يصيبك الشلل، ولما أعطاك ما دعوت به لسنوات تحزنين؟

ومن يومها تعلمت ألا أدعو على نفسي أبدًا وأنا حزينة أو غاضبة، وبدأت أستبدل كل دعوة دعوت بها على نفسي، بدعوة أخرى عكسها أسأل الله خلالها الصحة والعافية .

- **أيتها الفتاة الكريمة**

إن الدعاء على نفسك مثل قذف الحجارة لأعلى، ولا تدري أي هذه الحجارة ستصيبك يومًا ما، وقد يصادف دعاؤك على نفسك ساعة يستجيب الله تعالى فيها الدعاء، فيتحقق ما دعوت به على نفسك،

ومن هنا يقول رسول الله ﷺ فيما رواه الإمام مسلم: «**لا تدْعوا على أنفُسكم ، ولا تدعُوا على أولادِكم ، ولا تدعوا على أموالِكم ، لا توافِقوا من اللهِ ساعةً يُسأل فيها عطاءٌ ، فيستجيبُ لكم**» وفي رواية لأبي داود قال ﷺ: «**لا تَدعوا علَى أنفسكُم ، ولا تَدعوا علَى أولادِكُم ، ولا تَدعوا علَى خدَمكم ، ولا تَدعوا علَى أموالِكم ؛ لا تُوافقوا مِنَ اللهِ تبارَك وتعالى ساعةَ نَيلٍ فيها عَطاءٌ** (يعني حتى لا يتوافق دعاؤكم مع ساعة يستجاب فيها الدعاء)، **فيستجيب لكم**»[1].

وفي زمن النبي ﷺ جلس أحد الصحابة يومًا يفكر في ذنوبه، وشعر بحزن شديد، وخاف من عذاب الله تعالى في الآخرة، فدعا على نفسه بدعاء توافق مع ساعة إجابة، فأعطاه الله تعالى ما طلب، وإليكم حكايته.

روى الإمام مسلم عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ عاد (زار) رجلًا من المسلمينِ قد خَفَتَ (أضعفه المرض) فصار مثلَ الفرْخِ، فقال له رسولُ اللهِ ﷺ هل كنتَ تدعو بشيءٍ أو تسأله إياه؟ قال الرجل: نعم، كنتُ أقولُ اللهم ما كنتَ مُعاقِبي به في الآخرةِ، فعَجِّلْه لي في الدُّنيا، (وهكذا استجاب الله دعاءه وابتلاه بالمرض الشديد ليكفر ذنوبه في الدنيا)، فقال رسولُ اللهِ ﷺ: «**سبحان اللهِ، لا تُطيقُه** (يعني لا تتحمل عذاب ذنوبك في الدنيا)، **أفلا قلتَ : اللهمَّ آتنا في الدُّنيا حسنةً ، وفي الآخرةِ حسنةً ، وقِنا عذابَ النارِ ؟**»، قال أنس: فدعا ﷺ اللهَ له، فشفاه .

---

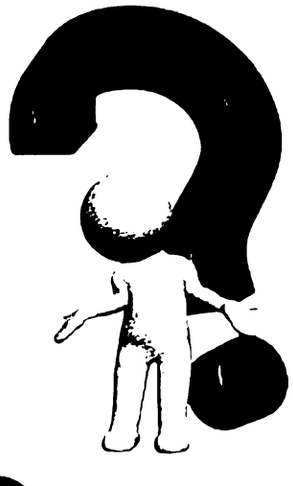
(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 1532.

لقد تعجب النبي ﷺ من دعاء هذا الصحابي على نفسه، وعلَّمه ما يقول في حزنه وكربه، يقول: اللهمَّ آتِنا في الدُّنيا حسنةً، وفي الآخرةِ حسنةً، وقِنا عذابَ النارِ، والفتاة الذكية هي من تستعين بهذا الدعاء في أحزانها ومصائبها.

هل ستدعين على أولادك يومًا ما؟

إن الفتاة التي تتعود اليوم أن تدعو على نفسها في المصائب والأحزان، للأسف سيتعود لسانها على ذلك، وتمر بها السنوات سريعًا، وتفعل الأمر نفسه مع أولادها، فتدعو على أولادها كلما أغضبوها وأحزنوها، بل إنها مع الدعاء على أبنائها تظل تدعو على نفسها أيضًا، فتسمعها تقول مثلاً: ربنا يأخذكم ويريحني منكم، ربنا يأخذني ويريحني منكم ... وغيرها من المصائب، فإن كان الله تعالى قد ابتلاك بالدعاء على نفسك في المصائب والأحزان، فتوقفي اليوم قبل أن يأتي اليوم الذي تندمين فيه نتيجة دعائك على أحد أولادك، فإن هناك بيوت نزل بها الخراب نتيجة دعاء أحد الوالدين على الأبناء .

في أوقات حزنك هل تمنيت الموت يومًا؟



عندما تنزل بنا الأحزان، ونشعر أن الحياة لم تعد لها قيمة؛ ونرى أن المستقبل مظلمًا، وأنه لا حبيب لنا في هذه الدنيا، عندها قد نتمنى الموت، وندعو الله تعالى حتى يريحنا من دنيا العذاب هذه.

■ **والسؤال الآن: عندما ييأس أحدنا من الحياة، وتُغلَق في وجهه كل الأبواب، أليس من حقه أن يتمنى الموت ليستريح؟.**

يجيبنا النبي ﷺ عن هذا السؤال بقوله: «**لا يتمنَّينَّ أحدٌكم الموت لضرٍّ نزل به، فإن كانَ لا بدَّ متمنِّيًا للموتِ فليقل: اللَّهمَّ أحيني ما كانتِ الحياةُ خيرًا لي، وتوفَّني إذا كانتِ الوفاةُ خيرًا لي**»[1]، ولقد تأدب الصحابة بأدب النبي ﷺ، ولم يتمنوا الموت حتى في أصعب لحظات حياتهم، فعن حارثة بن مضرب قال: «أتينا خباب بن الأرت - رضي الله عنه - نعوده (وهو مريض)، وقد اكتوى في بطنه سبع كيات (تداوى بالكي وهو آخر الدواء سبع مرات، ولم يأته الشفاء) فقال رضي الله عنه: لقد طال سقمي، ولولا أنِّي سمعتُ رسولَ اللهِ ﷺ يقولُ: «**لا تتمنَّوُا الموتَ**»؛ لَتمنَّيتُه[2].

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

في طفولتي علّمني أبي قول النبي ﷺ: «**لا يتمنين أحدكم الموت لضر نزل به**»، وكان أبي يذكرني بهذا الحديث كثيرًا، وجعلني أحفظ قول النبي ﷺ: «**اللَّهمَّ أحيني ما كانتِ الحياةُ خيرًا لي، وتوفَّني إذا كانتِ الوفاةُ خيرًا لي**»، وكان أبي يقول لي: ستقابلك في حياتك ابتلاءات ومصائب كثيرة، فلا تتمني الموت أبدًا، وإذا يئست من الحياة فسلمي أمرك لله وقولي الدعاء: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي، وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي .

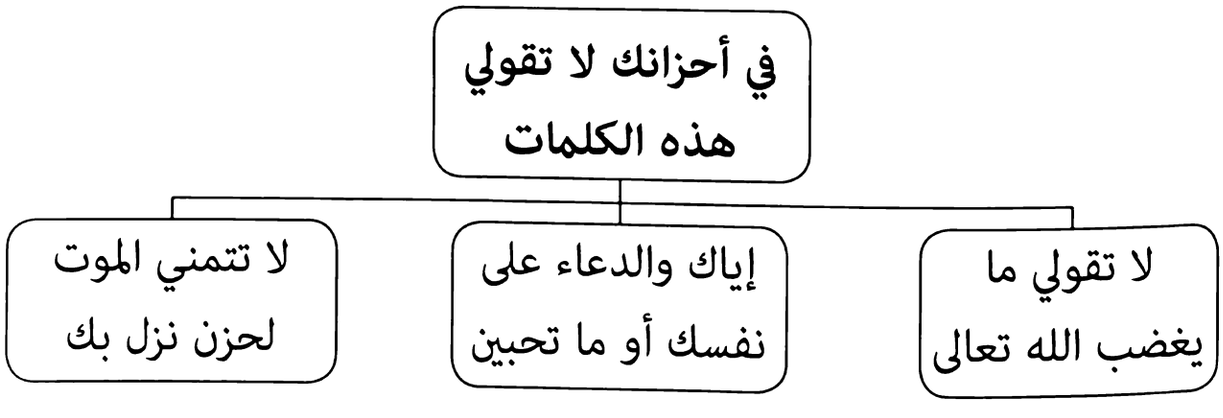
---

(1) صحيح البخاري ح ر 6351، وصحيح مسلم ح ر 2680.

(2) صحيح البخاري ح ر 6350، وصحيح ابن ماجة للألباني ح ر 3376 .

ولقد كنت أتعجب من حرص أبي على حفظي لهذا الدعاء، وكثرة وصيته بعدم تمني الموت أبدًا، ومرت السنوات، ودخلت مرحلة المراهقة، ومع مشاكل المراهقة بدأت أتذكر كلام أبي، وفوجئت بكثير من صديقاتي يتمنين الموت، وكان من السهل أن أكون مثلهن، لكن الله تعالى عصمني وحماني بدعاء النبي ﷺ الذي علمني إياه أبي .

ولقد اكتشفت في نهي النبي ﷺ عن تمني الموت معنى آخر جميل جدًّا، فالفتاة التي تتمنى الموت كثيرًا، تكره الحياة، وإذا دعت الله تعالى كثيرًا أن تموت، ولم يستجب لها، فقد تقدم على الانتحار، وهذا خطر كبير، أما الفتاة التي تعرف خطورة تمني الموت، تدرك جيدًا خطورة الانتحار ولا تفكر فيه أبدًا، وعندما تدعو الفتاة ربها في أحزانها ولحظات يئسها وانكسارها: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيرًا لي، وتوفني إذا كانت الوفاة خيرًا لي، ثم تسلِّم أمرها لله، فإن توفاها كان هذا خيرًا، وإن أحياها فإنها تدرك أن حياتها ما زالت تحمل الخير، ثقة في الله تعالى، وأنه سبحانه لا يرد عبدًا رفع يداه إليه بالدعاء، وهذا يحمي الفتاة من اليأس، ومن التفكير في الانتحار، ولقد جربت هذا الدعاء كثيرًا في حياتي، فكان يعطيني الأمل، ويشجعني على مزيد من الصبر، وبذل الجهد، طمعًا في مستقبل أفضل، وقد كان بفضل الله تعالى .



في أحزانك لا تقولي إلا ما يرضي اللّه تعالى

لما ولد إبراهيم ابن النبي ﷺ من السيدة مارية القبطية، فرح به ﷺ كثيراً، وقال ﷺ: «**وُلِدَ لِيَ اللَّيلةَ غلامٌ فسمَّيتُهُ باسم أبي إبراهيمَ**» (سيدنا إبراهيم عليه السلام)، ثم أعطاه النبي ﷺ لخولة بنت المنذر لتكون له مرضعة، وكان من عادة العرب أن الطفل يقيم في بيت المرضعة عامين حتى سن الفطام، فأقام إبراهيم بن النبي ﷺ في بيت المرضعة، وزوجها أبو سيف، الذي يعمل حداداً، وكان النبي ﷺ يذهب مع أصحابه لزيارة ابنه في بيت المرضعة وزوجها، ويحكي لنا سيدنا أنس عن زيارات النبي ﷺ إلى ابنه إبراهيم وهو طفل رضيع، فيقول فيما رواه الإمام مسلم:

دخلنا مع رسولِ اللهِ ﷺ على أبي سيْفٍ القَيْنِ (الحداد)، وكان ظِئْراً (حاضنًا وأبًا من الرضاعة) لإبراهيمَ عليهِ السلامُ (ابن النبي ﷺ)، فأخذ رسولُ اللهِ ﷺ إبراهيمَ فقبَّلَهُ وشمَّهُ (ليستمتع ﷺ بالقرب منه، ولأنه ﷺ يفتقده ويشتاق إليه) .

ثم دخلنا عليهِ بعدَ ذلكَ (بمدة من الزمن)، وإبراهيمُ يَجُودُ بنفسِهِ

(في سكرات الموت وروحه تخرج إلى باريها)، فدعا النَّبيُّ ﷺ بالصَّبيِّ فضمَّهُ إليْهِ، وقالَ ما شاءَ اللَّهُ أن يقولَ (دعا له بخير وغير ذلك)، قالَ أنسٌ: لقد رأيتُهُ (أي إبراهيم) وَهوَ يَجود بنفسِهِ بينَ يدي رسولِ اللَّهِ ﷺ، فجعلتْ عَيْنَا رسولِ اللهِ ﷺ تذرفانِ (الدمع)، فقال لهُ عبدُ الرحمنِ بنُ عوفٍ رضيَ اللهُ عنهُ: وأنتَ يا رسولَ اللهِ (يعني وأنت يا رسول الله تبكي عند المصيبة مثلنا)؟ فقال ﷺ: «**يا ابن عوفٍ، إنَّها رحمةٌ**» (يعني رقَّةٌ في القلبِ، تَجيشُ في النَّفس عند فِراقِ الأحبَّة، فتبعَثُ على حُزنِ القلبِ، وبكاءِ العين، وهي غريزةٌ لا يُلامُ عليها، وليست مِن الجزعِ في شيءٍ)، ثم أَتْبَعَهَا ﷺ بأُخْرَى (أتبع الدمعة الأولى بدمعة ثانية)، ثم قال ﷺ: «**إنَّ العينَ تدمَعُ، والقلبَ يحزَنُ، ولا نقولُ إلَّا ما يُرْضِي ربَّنا ، وإنَّا بفِرَاقِكَ يا إبراهيمُ لمحزنونَ**» (وفي رواية أخرى) قال ﷺ: واللهِ يا إبراهيمُ إنَّا بِكَ لَمحزونونَ». وهنا يقسم النبي ﷺ بالله ليؤكد على حزنه لفراقه ابنه إبراهيم، ويبكي شفقة على فراقه، فالقلب يحزن، والعين تدمع، ومع هذا الألم والحزن الذي يعتصر قلبه ﷺ يؤكد على خطورة الكلمات في هذا الموقف العصيب، فيقول: «**ولا نقول إلا ما يرضي ربنا**» يعني لا نقول في وقت الحزن إلا كلمات الحمد والاسترجاع والأدعية التي ترضي الله تعالى، ولا نقول شيئًا يغضبه سبحانه، فالمسلم عند المصيبة لا يقول ولا يفعل إلا ما يرضاه الله تعالى .

■ **والسؤال الآن: هل تقولين في أحزانك ما يرضي الله تعالى؟**

ما الكلمات التي ترضي الله تعالى في المصائب والأحزان؟

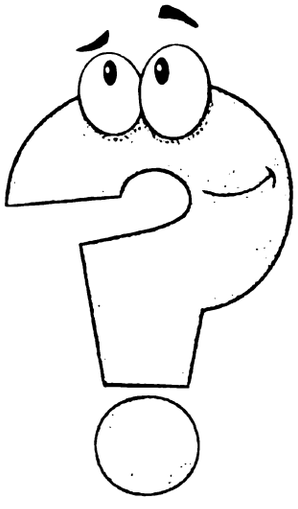
قال تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ [البقرة:155-157]

عندما تصيبك مصيبة، وتقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، فإنك بذلك تكسب ثلاثة أشياء: يكون عليك صلوات من الله تعالى وهي مغفرته، ولك مع المغفرة رحمة من الله تعالى، رحمة يخفف بها حجم المصيبة وأحزانها، ورحمة تكون لك في الآخرة، ثم تكون من المهتدين الذين يعرفون طريق الهدى ويسيرون فيه، فيهديك الله تعالى لأفضل طريقة تتعامل بها مع هذه المصيبة .

وخير مثال على الرحمة التي تنزل مع قول إنا لله وإنا إليه راجعون، ما حدث لأم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها، فقد روى الإمام أحمد ومسلم عن أم سلمة - رضي الله عنها - قالت: «أتاني أبو سلمة يومًا من عند رسول الله ﷺ، فقال: لقد سمعت من رسول الله ﷺ قولاً سررت به، قال ﷺ: «**ما من عبد تصيبُه مصيبةٌ فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهمَّ أْجُرْني في مصيبتي، وأخلِفْ لي خيرًا منها؛ إلا أجَره الله في مصيبتِه، وأخلَف له خيرًا منها**»، قالت أم سلمة: فحفظت ذلك منه، فلمَّا مات أبو سلمةَ قلتُ: أيُّ المسلمين خيرٌ من أبي سلمةَ؟ أوَّلُ بيتٍ هاجر إلى رسولِ

اللـهِ، ثـمَّ إنِّي قلتُهـا (اللهمَّ أْجُـرْني في مصيبتـي ، وأَخلِـفْ لي خـيراً منهـا)، فأخلـف اللـهُ لي رسـولَ اللـهِ ﷺ، (فلـما انقضـت عـدتي) أرسـل إليَّ رسـولُ اللـهِ ﷺ حاطـبَ بـنَ أبي بلتعـةَ يخطِبُنـي لـهِ ﷺ، فقلـتُ: إنَّ لي بنتًـا وأنـا غيـورٌ، فقـال ﷺ: «أمَّـا ابنتُهـا فندعـو اللهَ أن يغنيَهـا عنهـا ، وأدعـو اللهَ أن يذهـب بالغيْـرةِ»، (فتزوجهـا رسـول اللـه ﷺ)»[1].

■ والسؤال الآن: ما المصيبة التي نسترجع عندها؟



المصيبـة كل أمـر يصيـب الإنسـان بـألم ومشـقة؛ وكل شر يصيـب الإنسـان فيحـزن قلبـه، أو يـؤلم جسـمه، أو يتعـب تفكـيره، مهـما كان شـيئًا صغـيراً وبسـيطًا، ودليـل ذلـك أنَّ مصبـاحَ رسـولِ اللـهِ ﷺ انطفـأَ ذاتَ ليلـةٍ، فقـال ﷺ: إنَّـا للـهِ وإنَّـا إليْـه راجعـونَ، فقيـل: أمصيبـةٌ هـي يـا رسـولَ اللـهِ؟ قـال ﷺ: «كلُّ شـيءٍ سـاء المؤمـن ؛ فهـو مصيبـة»[2]، وقـال بعـض العلـماء: ويسـتحب الاسـترجاع (قـول إنـا للـه وإنـا إليـه راجعـون) عنـد انقطـاع شسـع النعـل، وهـو أحـد سـيور الحـذاء، وذلـك لقـول النبـي ﷺ: «ليَسـتَرجِعْ أحدُكـم فـي كلِّ شـيءٍ ؛ حتَّـى في شِسْـعِ نعلـه (إذا انقطَـعَ) ؛ فإنَّـهُ مـنَ المصائـبِ»[3]، وإن كان هـذا الحديـث ومـا قبلـه ضعيـف، فمعناهـما ورد في صحيـح البخـاري ومسـلم عـن رسـول اللـه ﷺ أنـه قـال: «مـا يُصيـبُ المُسلمَ، من نَصَبٍ (تعـب) ولا وَصَـبٍ (مـرض مزمـن)، ولا هَـمٍّ (اضطـراب في النفـس مـن ضرر سـيحدث)، ولا حُـزْنٍ (عـلى

---

(1) صحيح مسلم ح ر 918، ومسند أحمد ح ر 16001.

(2) السلسلة الضعيفة للألباني ح ر 4113.

(3) السلسلة الضعيفة للألباني ح ر 5595.

ضرر قد وقع)، **ولا أذًى** (وقع عليه بغير وجه حق)، **ولا غَمٍّ** (حزن في النفس لا يعرف له سببًا)، **حتى الشَّوْكَةِ يُشاكُها، إلا كَفَّرَ اللهُ بِها مِن خَطاياهُ**»، فكل هذه الأمور مصائب يكفر الله بها خطايا المسلم؛ حتى يلقاه طاهرًا نقيًّا فيدخله الجنة، وكل هذه المصائب ينبغي على المؤمن أن يقول عندها: إنا لله وإنا إليه راجعون .

♦ تقول إحدى الفتيات:

كنت أظن أن المسلم عليه أن يسترجع (يقول إنا لله وإنا إليه راجعون) عند المصائب الكبرى فقط، وهكذا كنت أفعل، لكنني عرفت يومًا أننا يجب أن نسترجع عند كل شر يصيبنا، مهما كان صغيرًا، فقررت أن أجرب يومًا الاسترجاع عند كل شر يصيبني، وكل مشكلة تحزنني، ففوجئت أنني قد استرجعت في هذا اليوم أكثر من 20 مرة، استرجعت عندما أحزنني أخي، وظلمتني أمي، وانكسر قلمي، وعندما شعرت بالخوف من الامتحان، وغيرها، ومع كثرة الاسترجاع بدأت أشعر بجمال هذه الكلمات، واطمأنت نفسي أكثر، وشعرت أنني في معية الله تعالى دائمًا.

♦ وتقول فتاة أخرى:

كنت إذا وقعت بي مصيبة، أو نزل بي ضرر، أغضب وأقول كلمات سيئة، فأقول: لماذا أنا يا رب؟ كل البنات سعداء إلا أنا، حظي دائمًا سيئ، حياتي كلها عذاب، أنا غبية، ليتني لم أمش من هذا الطريق ... وهذه الكلمات ضاعفت حزني، وجعلتني أحقد على الناس،

وهكذا عشت لسنوات في عذاب وألم نفسي كبير، لم ينفع معه الأطباء ولا المهدئات، وذات يوم شرح الله صدري وسمعت تفسير قوله تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾[البقرة: 155]، فتغيرت نظرتي للمصائب، فبعد أن كنت أراها شيئًا سيئًا، بدأت أراها امتحان، فهدأت نفسي، وقلَّ حقدي على الناس، والجميل أنني لمَّا بدأت أقول عند كل مصيبة وحزن: إنا لله وإنا إليه راجعون؛ اختفت وسوسة الشيطان، وتوقفت عن الكلمات السيئة التي كنت أقولها عند كل مصيبة، وفي النهاية شعرت برحمة الله تنزل على قلبي، وتذوقت حلاوة قوله تعالى: ﴿ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ [البقرة: 157]، ولقد تعلمت من هذه التجربة أن المصائب تقع على الجميع، فمن نظر إليها على أنها ابتلاء من الله، وينتج عنها ثواب، يرتاح قلبه، وتطيب نفسه، أما من ينظر لها بعيدًا عن منهج القرآن؛ يتعب قلبه؛ ويلوم نفسه، ويحقد على الناس، ويكتئب، ويقول كلمات تُغضب الله تعالى .

♦ وتقول فتاة ثالثة:

ذات يوم سمعت قول النبي ﷺ: «**إذا ماتَ ولَدُ العبد، قالَ اللَّهُ لملائكته: قبضتم ولدَ عبدي؟ فيقولونَ: نعم، فيقولُ تعالى: قبضتُم ثمرةَ فؤادِه؟ فيقولونَ: نعم، فيقولُ سبحانه: ماذا قالَ عبدي؟ فيقولونَ: حمِدَكَ واسترجعَ** (يعني قال الحمد لله، إنا لله وإنا إليه راجعون)، **فيقولُ اللَّهُ: ابنوا لعبدي بيتًا في الجنَّةِ، وسمُّوهُ بيتَ الحمْدِ**»[1].

(1) صحيح الترمذي للألباني ح ر 1021 .

ولقد لامست كلمات هذا الحديث قلبي، وتأثرت به كثيراً، وتمنيت من الله تعالى أن يرزقني في الجنة بيت الحمد، مع العافية من المصائب والأحزان، ثم قلت في نفسي: إنني حتى أفوز ببيت الحمد، لابد وأن أحمد الله تعالى في المصائب والأحزان الكبيرة، فالرجل حمد الله تعالى واسترجع عند وفاة ولده ثمرة فؤاده، فهل أستطيع أن أفعل ذلك يومًا؟ وبعد تفكير عميق قررت أن أبدأ من اليوم، مع صغار المصائب والأحزان، أحمد الله تعالى عليها وأسترجع، حتى إذا نزلت بي مصيبة كبيرة (أسأل الله العافية)، أكون قد تعودت على حمد الله تعالى والتسليم له، ولقد وجدت لحمد الله تعالى والاسترجاع حلاوة وطمأنينة وسكينة، نسأل الله العافية والثبات .

بماذا دعا الأنبياء والصالحون في أحزانهم؟

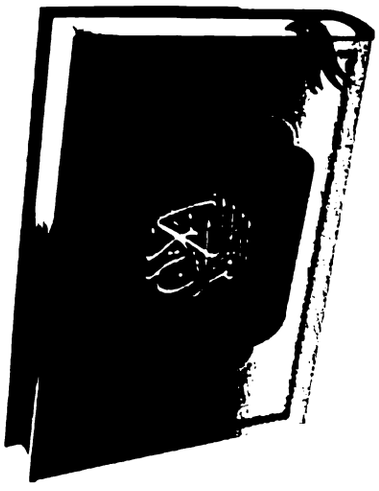
تقول إحدى الفتيات:

في أحزاني كنت أشعر أنني ضعيفة، وقليلة الحيلة، ولا أستطيع الصبر على هذه الأحزان، وهذا كان يشعرني بالهزيمة النفسية، ويضاعف أحزاني، ويدمر قلبي، وذات يوم سألت نفسي: ما الذي جعل الأنبياء والصالحين يستطيعون الصبر على مصائبهم وأحزانهم، رغم أنها أكبر بكثير مما نحن فيه؟ وظللت أبحث عن الإجابة، إلى أن سمعت أحد العلماء يتحدث عن الصبر، وقال إن المسلم بحاجة

في مصائبه وأحزانه أن يسأل الله تعالى أن يرزقه الصبر، ليقوى على تحمل المصائب ومواجهة الأحزان، وهذا ما فعله المؤمنون من أصحاب طالوت لما واجهوا جالوت الظالم وجيشه الكبير، طلبوا من الله تعالى أن يرزقهم الصبر في المعركة، وأن ينصرهم، ﴿ قَالُوا۟ رَبَّنَآ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴾[البقرة: 250]، واستجاب الله تعالى لهم وكانت النتيجة ﴿ فَهَزَمُوهُم بِإِذْنِ ٱللَّهِ ﴾ [البقرة: 251]، والدعاء نفسه قاله سحرة فرعون وذلك لما آمنوا برب العالمين، وتوعدهم فرعون بالقتل، فسألوا الله تعالى أن يفرغ عليهم صبرًا، ليثبتوا على الإيمان، وقالوا: ﴿ رَبَّنَآ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ ﴾ [الأعراف: 126]، وقد كان بفضل الله، وماتوا شهداء .

ولما عرفت ذلك بدأت أدعو الله كثيرًا في مصائبي وأحزاني بهذا الدعاء، وأردد هاتين الآيتين، ﴿ رَبَّنَآ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴾ [البقرة: 250]، ﴿ رَبَّنَآ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ ﴾ [الأعراف: 126]، حتى أحببت هذا الدعاء وأصبح من أحب الأدعية إلى قلبي، ولقد كان تأثيره في حياتي عجيبًا، فقد رزقني الله تعالى قوة عجيبة على الصبر والثبات في الشدائد والأحزان، بعد أن كنت ضعيفة الشخصية، قليلة الثقة بالنفس .

♦ وتقول فتاة أخرى:



لي مع الأحزان قصة جميلة، فذات يوم خاصمتني أحب صديقة إلى قلبي، ورجعت البيت يومها وأنا أشعر بأن الدنيا لم تعد لها قيمة، فجلست في غرفتي باكية حزينة، ورآني أبي على هذه الحالة، فقال لي: لماذا تبكين يا ابنتي؟

قلت: لأنني حزينة، ولا أعرف ماذا أفعل؟

فابتسم أبي وقال: سأخبرك بفكرة جميلة ستعجبك، وينفعك الله تعالى بها في حزنك هذا، وفي أحزان حياتك كلها، تعالي نمسك بالمصحف، ونبحث على الإنترنت، لنرى ماذا قال الأنبياء في أحزانهم، لنقول مثلهم، ويكرمنا الله تعالى كما أكرمهم، ولك مني مكافأة على كل فكرة تجدينها .

واستجبت لأبي لأنني لم أجد حلًّا آخر، وفرحت أيضًا بفكرة الجائزة، وخلال أيام جعلني أبي أكتشف أربعة أدعية قالها الأنبياء والصالحون في مصائبهم وأحزانهم، وجاءهم بعدها الفرج .

■ **الدعاء الأول: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين**، قالها سيدنا يونس وهو في بطن الحوت، ولما قال يونس عليه السلام هذا الدعاء كشف الله غمه وهمه، ووعد الله تعالى المؤمنين أن ينجيهم من كروبهم وأحزانهم إذا قالوا هذا الدعاء بثقة ويقين، فقال جل شأنه: ﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَـٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَـٰتِ أَن لَّآ إِلَـٰهَ

إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُنجِي ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الأنبياء: 87، 88].

■ **الدعاء الثاني: حسبنا الله ونعم الوكيل**، قالها إبراهيم عليه السلام حين أُلقي في النار[1]، فكانت النتيجة أن الله تعالى أمر النار أن تكون بردًا وسلامًا على إبراهيم، فمكث فيها أربعين يومًا وخرج منها سالمًا، قال تعالى: ﴿ قَالُوا۟ حَرِّقُوهُ وَٱنصُرُوٓا۟ ءَالِهَتَكُمْ إِن كُنتُمْ فَٰعِلِينَ ﴿٦٨﴾ قُلْنَا يَٰنَارُ كُونِى بَرْدًا وَسَلَٰمًا عَلَىٰٓ إِبْرَٰهِيمَ ﴿٦٩﴾ وَأَرَادُوا۟ بِهِۦ كَيْدًا فَجَعَلْنَٰهُمُ ٱلْأَخْسَرِينَ ﴾ [الأنبياء: 68 - 70].

■ **الدعاء الثالث: رب إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين**، قالها أيوب عليه السلام لما نزل به الضر في نفسه بالمرض وفي ماله بضياعه كله، وأولاده ماتوا جميعًا، فكانت النتيجة أن الله تعالى كشف ما به من ضر وشفاه من مرضه ورزقه ولدًا مثل ما فقدهم، قال تعالى: ﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ ﴾ [الأنبياء: 83، 84].

■ **الدعاء الرابع: وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد**، قاله مؤمن آل فرعون لما نصح فرعون ودافع عن سيدنا موسى عليه السلام، فتوعدوه بالقتل وسوء العذاب، فقال: ﴿ وَأُفَوِّضُ أَمْرِىٓ إِلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرٌۢ بِٱلْعِبَادِ ﴾ [غافر: 44]، وكانت النتيجة ﴿ فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُوا۟ وَحَاقَ بِـَٔالِ فِرْعَوْنَ سُوٓءُ ٱلْعَذَابِ ﴾ [غافر: 45] .

---

(1) روى البخاري عن ابنِ عباسٍ رضي الله عنهما قال: حسبنا الله ونعم الوكيل ؛ قالها إبراهيمُ عليه السلام حينَ أُلْقِيَ في النارِ، وقالها محمدٌ ﷺ حينَ قالوا: إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيمانًا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل .

وبعد أن كافأني أبي كما وعدني، شجعني أبي على أن أقول في أحزاني هذه الأدعية الأربعة، وقبَّل رأسي، ودعا لي بخير، ولأن أبي أعطاني هذه النصيحة في جو من الحب والحنان، فقد استجبت له، وكتبت هذه الأدعية في ورقة، وبدأت أرددها في أحزاني (في اليوم أكثر من مرة)، حتى حفظتها، وأحببتها، وجعلت حياتي أجمل.

بقول الإمام جعفر الصادق رضي الله عنه:

عجبت لمن خاف ولم يفزع إلى قول الله سبحانه: حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، فإني سمعت الله بعقبها يقول: ﴿ فَٱنقَلَبُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوٓءٌ وَٱتَّبَعُواْ رِضْوَٰنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴾ [آل عمران: 174]، وعجبت لمن إغتم (أصابه الغم والحزن النفسي) ولم يفزع إلى قول الله سبحانه: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فإني سمعت الله بعقبها يقول: ﴿ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُنجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الأنبياء: 88]، وعجبت لمن مُكِرَ به (خطط الناس لإيذائه) ولم يفزع إلى قول الله: وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ، فإني سمعت الله بعقبها يقول: ﴿ فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُواْ ﴾[غافر: 45]، وعجبت لمن بُلي بالضُر في مال أو ولد أو جسد ولم يفزع إلى قوله تعالى: ﴿ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾[الأنبياء:83]، فالله يقول بعدها ﴿ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ ﴾[الأنبياء:84] [بحار الأنوار 9 / 184، كتاب الخصال 1 / 218]

6 أدعية نبوية لعلاج الأحزان

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

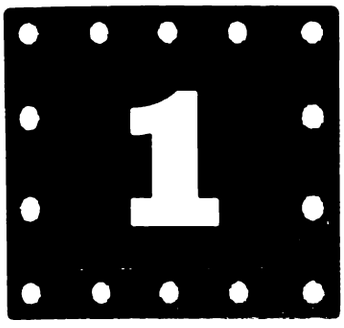
في لحظات الحزن كنت أقول أشياء كثيرة تغضب الله تعالى، فأدعو على نفسي بشر، وأتمنى الموت، وغيرها.

ولما علمت أن هذا كله حرام، قررت أن أتوقف عن الكلام تمامًا عندما أكون حزينة، وهذا زاد حالتي سوءًا، فأنا بحاجة لأن أعبر عن حزني وألمي، فماذا أفعل؟ وماذا أقول؟

وظللت حائرة، إلى أن سمعت أحد العلماء يتحدث عن أدعية الحزن التي كان النبي ﷺ يقولها في الكرب والهم والغم، فأحسست براحة عجيبة، إذ وجدت ما أقوله في أحزاني، فأعبر به عن همي وغمي، وفي الوقت نفسه أدعو ربي، وأدركت أن الإسلام لم يحرِّم شيئًا، إلا أوجد له بديلاً طيبًا، فحرَّم الكلام بما يغضب الله تعالى في الأحزان، وعلمنا الكثير من الأدعية التي يقولها المحزون، فيرضى ربه، ويعالج حزنه .

أدعية الحزن

الدعاء الأول



روى البخاري ومسلم عن عبدالله بن عباس - رضي الله عنهما -أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ كان يقولُ عِندَ الكَربِ:

«لا إلهَ إلا اللهُ العظيمُ الحليمُ، لا إلهَ إلا اللهُ ربُّ العرشِ العظيم، لا إلهَ إلا اللهُ ربُّ السماواتِ وربُّ الأرضِ، وربُّ العَرشِ الكريمِ».

ملاحظة مهمة

راوي الحديث هو عبدالله بن عباس رضي الله عنه، والنبي ﷺ مات وابن عباس عمره 13 سنة، وهذا يعني أنه كان يسمع النبي ﷺ يقول هذا الدعاء في الكرب، وسمع النبي ﷺ وهو يقوله مرات ومرات، فحفظ الدعاء من كثرة تكرار النبي ﷺ، وبما أن عبدالله بن عباس تعلم هذا الدعاء في سن أقل من 13 سنة، فهذا يعني أن الصغار (أولاد وبنات) يحتاجون إلى تعلم هذا الدعاء (قبل بلوغ 13 سنة)، يعني قبل مرحلة المراهقة، لأنها مرحلة تتسم بكثير من الأحزان، ويحتاج المراهقون لهذا الدعاء ليواجهوا به أحزان المراهقة الكثيرة .

وأنت أيتها الفتاة الطيبة، عندما تكونين حزينة، يمكنك أن تقولي هذا الدعاء بصوت يسمعه أهلك وأخوتك الصغار، فيحفظون الدعاء عن طريق سماعه منك، وعندما تقولين هذا الدعاء بصوت مسموع، فإنهم يفهمون أنك حزينة؛ فيترفقون بك، ويقللون من إزعاجك، وعندما

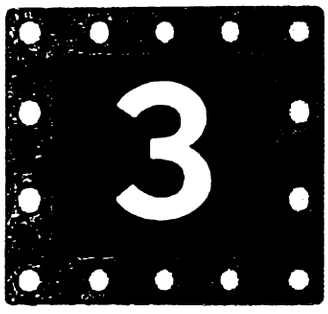
تقولين دعاء الحزن بصوت يسمعه أهل بيتك؛ فأنت تقتدين بالنبي ﷺ الذي كان يقول الدعاء بصوت يسمعه ابن عباس.

الدعاء الثاني

روى الترمذي عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ كان إذا نزل بهِ همٌّ أو غمٌّ قال:

«**يا حَيُّ يا قيُّومُ؛ برَحمتِك أستَغيثُ**»[1].

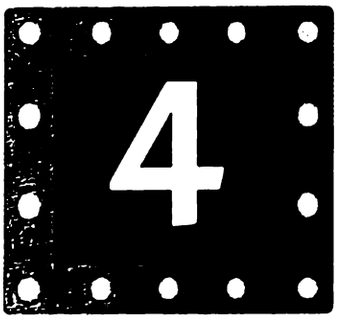
الدعاء الثالث



روى أبو داود عن أبي بكرة نفيع بن الحارث الثقفي - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال:

«**دعواتُ المكروبِ : اللَّهمَّ رحمتَك أَرجو، فلا تَكلني إلى نَفسي طرفةَ عينٍ، وأصلِح لي شَأني كلَّه، لا إلَه إلَّا أنتَ**»[2].

الدعاء الرابع



روى أبو داود وابن ماجة عن أسماء بنت عميس - رضي الله عنها - قالت:

قال لي رسول الله ﷺ: «**ألا أعلمك كلمات تقولينها عند الكرب؟**»

---

(1) صحيح الجامع ح ر 4791، والسلسلة الصحيحة للألباني 3182.

(2) صحيح أبي داود للألباني ح ر 5090.

قلت: بلا يا رسول الله .

فقال ﷺ: «قولي ؛ الله ، الله ربي لا أشرك به شيئًا»[1].

هدية خاصة من النبي ﷺ لابنته الحبيبة

لقد علّم النبي ﷺ ابنته فاطمة - رضي الله عنها - دعاء جميلاً يقيها من الأحزان، تقوله صباحًا ومساء، فقال لها النبي ﷺ: «يا فاطمة، ما يمنعك أن تسمعي ما أوصيك به؟ أن تقولي إذا أصبحت وإذا أمسيت : يا حيُّ يا قيُّومُ برحمتك أستغيثُ ، أصلِحْ لي شأني كلَّه ، و لا تَكِلْني إلى نفسي طرفةَ عَيْنٍ»[2].

أحزان البنات كثيرة لذلك تحتاج إلى دعاء أكثر

المرأة تمر بأحزان أكثر من الرجل، ولذلك فقد حرص النبي ﷺ على تعليم النساء دعاء تقوله ليذهب الله ما تجده من هم وغم، فعلَّم ابنته فاطمة - رضي الله عنها - دعاء يقيها من الأحزان تقوله صباحًا ومساء، وعلَّم السيدة أسماء بنت عميس دعاء تقوله عند الكرب والحزن .

ومن هنا فإن الفتاة بحاجة ماسة أن تتعلم - واحدًا على الأقل - من الأدعية الواردة عن النبي ﷺ لعلاج الهم والغم، وتردده كثيرًا؛ لتكون حياتها أجمل، وأكثر أجرًا .

(1) صحيح أبي داود ح ر 1525، وصحيح ابن ماجة للألباني ح ر 3146.

(2) السلسلة الصحيحة للألباني ح ر 227، وقال: حديث حسن .

الدعاء الخامس

روى الإمام أحمد عن النبي ﷺ أنه قال:

«ما أصاب عبدًا قط همٌّ ولا غمٌّ ولا حزنٌ فقال: اللهمَّ إني عبدُك، وابنُ عبدك، وابنُ أَمَتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمُك، عدلٌ فيَّ قضاؤُك، أسألُك بكلِّ اسم هو لك سميتَ به نفسَك، أو علَّمتَه أحدًا مِن خلقك، أو أنزلتَه في كتابك، أو استأثرتَ به في علم الغيب عندَك، أن تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي، و نورَ صدري، وجلاءَ حَزني، و ذَهابَ همِّي، إلا أذهبَ اللهُ همَّه و حزنَه، و أبدلَه مكانَه فرحا».

فقيل: يا رسولَ اللهِ ألا نتعلَّمُها؟

فقال ﷺ: «بلى، ينبغي لمن سمعَها أن يتعلَّمَها»[1]

وفي رواية قال ﷺ: «فقولوهن وعلِّموهنَّ؛ فإنَّ من قالها التماسَ ما فيهن؛ أذهبَ اللهُ عزَّ وجلَّ حُزنَه، وأطال فرحه»[2].

♦ تقول إحدى الفتيات:

لقد كنت أقول هذا الدعاء وأسأل نفسي: لماذا نقول اللهم اجعل القرآن الكريم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي؟؟؟

كيف يكون القرآن علاجًا للأحزان بدون أن نقرؤه ونتدبر آياته؟

وبعد أن قلت هذا الدعاء كثيرًا، فوجئت بالنتيجة ... فقد أحببت

(1) رواه الإمام أحمد في مسنده، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة ح ر 199.

(2) السلسلة الصحيحة للألباني 1 / 386.

القرآن الكريم جدًّا، وأقبلت على تلاوته، وشعرت بحلاوته، وأصبحت أجد راحة عجيبة كلما أمسكت بالمصحف، وكانت السعادة تغمرني خلال التلاوة، وزادت السعادة في قلبي عندما زادت مساحة القرآن في حياتي، وهكذا استجاب الله تعالى دعائي (عند الحزن)، وأصبح القرآن الكريم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي.

لقد تعلمت أن تكرار هذا الدعاء، فيه إلحاح على الله تعالى ليرزقنا حب القرآن تلاوةً وفهمًا وعملاً، ومَن رزقه الله تعالى محبة القرآن، فقد وجد أفضل علاج لأحزانه.

♦ وتقول فتاة ثانية:

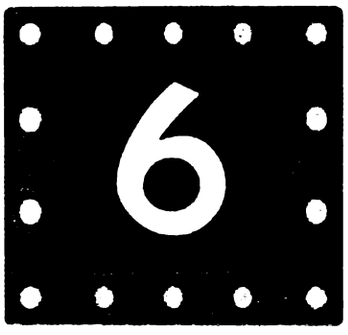
لقد توقفت عند قول النبي ﷺ عن دعاء الهم والغم: «**فقولوهن وعلِّموهنَّ؛ فإنَّ من قالها التماسَ ما فيهن؛ أذهبَ الله عزَّ وجلَّ حُزنَه، وأطال فرحه**».

ولما تأملت هذا التوجيه النبوي الكريم، فهمت أن المقصود ليس قول هذا الدعاء فقط، بل تعليمه للآخرين، ففي قوله فرح للقلب، وفي تعليمه سعادة للنفس وللآخرين.

ومن هذا المنطلق علَّمت هذا الدعاء (اللهم إني عبدك، وابن عبدك ...) لأختي الصغرى، وفعلت ذلك حتى لا تقع أختي فيما وقعت فيه أنا، فقد مررت بسنوات حزينة وصعبة قبل أن أعرف هذا الدعاء، وتغيرت حياتي للأفضل بعد أن تعلمته، ولقد اجتهدت مع أختي الصغيرة حتى حفظته جيدًا، وبدأت أذكرها به عندما تكون

حزينة، وقد أقوله معها لأخفف عنها حزنها، ولأنني وجدت في تعليم هذا الدعاء لأختي سعادة عجيبة، فقد قررت أن أكون معلمة لهذا، وبدأت أطبعه وأعطيه كهدية لصديقاتي وزميلاتي، وكنت أخبرهن أن هذا الدعاء سيجعل حياتهن أجمل، وذلك ثقة في وعد النبي ﷺ .

الدعاء السادس



روى النسائي أن النبي ﷺ قال لأصحابه:

«**أَلَا أُخْبِرُكُمْ بشيءٍ إذا نزلَ برجلٍ منكم كربٌ، أو بلاءٌ مِنْ بلايا الدنيا، دعا بِهِ؛ يَفُرِّجَ اللهُ عنه؟**»

قالوا: بلى يا رسول الله .

فقال ﷺ: «**دُعاءُ ذي النونِ (يونس عليه السلام): لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ**»[1].

وفي رواية الترمذي قال ﷺ: «**دعوةُ ذي النُّونِ إذ دعا وهو في بطنِ الحوتِ: لا إلهَ إلَّا أنتَ سبحانَك إنِّي كنتُ منَ الظالمينَ، فإنه لم يدعُ بها رجلٌ مسلمٌ في شيءٍ قطُّ؛ إلَّا استجاب اللهُ له**»[2].

♦ يقول أحد الأطباء النفسيين:

لقد جربت أدعية كشف الحزن - الواردة عن النبي ﷺ - مع كثير من المرضى، وخاصة في حالات مثل الاكتئاب، ووجدت لها

---

(1) السلسلة الصحيحة للألباني ح ر 1744.

(2) صحيح الترمذي للألباني ح ر 3505.

نتائج عجيبة، كنت أعطيها للمريض مكتوبة في ورقة، وأطلب منه تكرارها عددًا من المرات خلال اليوم، بشرط أن يقولها وهو على يقين أن فيها شفاء رباني، وكانت النتائج طيبة جدًّا.

الحكمة من كثرة أدعية الحزن الواردة عن النبي ﷺ، أن لكل مسلم طبيعة خاصة، وإحساس متميز، وبالتالي يجد الجميع من بينها دعاء خاصًّا يحبه، ويستمتع بترديده، ولذلك أعيدي قراءة أدعية الحزن الستة، واختاري من بينها دعاء أو أكثر يرتاح له قلبك، واحفظيه، واستمتعي بترديده كثيرًا في أحزانك

ويمكنك أن تقولي في الحزن أكثر من دعاء، فالدعاء مثل الدواء، تزيد جرعته كلما زاد المرض، وهكذا تزيدين من الدعاء كلما زاد الحزن، كما يمكنك أن تحفظي كل أدعية الحزن الواردة عن النبي ﷺ، ومع كل حزن تستخدمي أحدها، فتتذوقي حلاوة كل الأدعية، وتصيبي من بركاتها جميعًا

هذا ما تفعله الأدعية النبوية في أحزان الفتيات

تقول إحدى الفتيات:

ظللت عدة سنوات إذا نزل بي الحزن، وأصابني الهم والغم، أجلس باكية، وأظل أفكر في سبب حزني، ولا أكتفي بذلك، بل أتذكر أحزان الماضي، وأشعر أنني مظلومة، وأنه لا أحد يحبني، وأن جميع الناس يظلمونني حتى أحبابي وأهل بيتي، وأظل

على هذه الحالة حتى تتراكم الهموم فوق صدري، ويملأ التفكير الحزين أركان عقلي .

وذات يوم قرأت على الإنترنت عن أدعية مقاومة الأحزان الواردة عن النبي ﷺ، فبدأت أردد بعضها عندما أكون حزينة، وفي البداية لم أجد لها أثرًا كبيرًا، وحدثتني نفسي أنها لن تنفع معي، فأحزاني أكبر من هذه الأدعية الكريمة، لكنني قاومت شيطاني، وزدت من جرعة أدعية الحزن، حتى أكرمني الله تعالى بفائدتين:

- **الفائدة الأولى:** بعد المحافظة على الأدعية الواردة عن النبي ﷺ في مقاومة الأحزان، بدأت أحزاني تقل كثيرًا، وتوقفت عن التفكير السلبي خلال الحزن، فالشيطان يصطاد الفتاة الحزينة، ويوسوس لها بأنها مظلومة، ولا أحد يحبها، ويدفعها نحو أفعال سيئة للتخلص من حزنها، وقد يجعلها تفكر في الانتحار أو الهرب من البيت، وهذه الأدعية النبوية توقف هذه الأفكار السلبية، وتمنع الشيطان من السيطرة على الفتاة الحزينة.
- **الفائدة الثانية:** نظرًا لأن أحزاني كثيرة جدًّا، وأقاومها بالأدعية الواردة عن النبي ﷺ، فهكذا جعلتني الأحزان الكثيرة أذكر الله تعالى وأدعوه كثيرًا، وهذا كرم من الله تعالى، إذ تجعلنا الأحزان نذكر الله تعالى كثيرًا، وندخل في قوله تعالى: ﴿ وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرًا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴾ [الأحزاب: 35].

♦ وتقول فتاة أخرى:

في المرحلة الإعدادية (المتوسطة) كان أجمل شيء تعلمته من معلمة التربية الإسلامية، هو: أدعية الحزن الواردة عن النبي ﷺ، فقد شرحت لنا بعضها، وأعطتها لنا مكتوبة في ورقة جميلة، وطلبت من كل واحدة منا أن تحفظ أحد هذه الأدعية، وكافأتنا على ذلك، ثم شجعتنا على ترديد ما حفظناه من دعاء خلال أحزاننا، وبدأت تتابع تأثير هذه الأدعية علينا، وتجعلنا ندرك من تجارب بعضنا أن هذه الأدعية تحتاجها الفتاة يوميًّا، وأنها تجعل حياتها أجمل .

وذات يوم جلست أتحدث مع أمي، وتكلمت معها حول أدعية الحزن التي علَّمتها لنا المعلمة، ففوجئت بأمي تقول لي: هذه أول مرة في حياتي أسمع أن هناك أدعية للحزن كان النبي ﷺ يقولها، ليتني تعلمت واحدًا من هذه الأدعية وأنا بنت صغيرة، فقد عشت خمسين سنة مليئة بالأحزان والمصائب، ولو تعلمت أدعية الحزن لتغيرت حياتي كثيراً .

ثم قالت: يا ابنتي، علميني أحد هذه الأدعية، ولا تنسيها أبدًا، لأنني على يقين أنها ستجعل حياتك - وما بقي من حياتي - أجمل.

سأهزم أحزاني بالصلاة على النبي ﷺ

روى الترمذي عن أُبيّ بن كعب - رضي الله عنه - قال:

قلت يا رسولَ اللَّهِ، إنِّي أُكْثِرُ الصَّلاةَ علَيكَ، فَكَم أجعلُ لَكَ مِن صلاتي ؟ (يقول أبي رضي الله عنه إنني أحب أن أكثر الصلاة عليك يا رسول الله، وإنني أدعو الله تعالى لنفسي، فكم وقتًا من هذا الدعاء أخصصه للصلاة عليك؟)

فقالَ ﷺ: «**ما شِئتَ**» (يعني صلي علىّ مقدار ما تشاء من الوقت الذي تدعو به لنفسك) .

قالَ أبيّ: فقلتُ الرُّبُعَ؟ (يعني أصلي عليك ربع الوقت الذي أخصصه للدعاء لنفسي، فإن كان يدعو لنفسه عشر دقائق، يصلي منها على النبي ﷺ ربع الوقت وهو دقيقتان ونصف) .

فقالَ ﷺ: «**ما شئتَ ، فإن زدتَ فَهوَ خيرٌ لَكَ**» .

قال أبيّ: قُلتُ، النِّصفَ؟ (يعني أقضي نصف وقت الدعاء في الصلاة عليك؟) .

فقالَ ﷺ: «ما شِئتَ، فإن زدتَ فَهوَ خيرٌ لَكَ».

قالَ أبيّ: قلتُ، فالثُّلُثَيْنِ؟

فقالَ ﷺ: «ما شِئتَ، فإن زدتَ فَهوَ خيرٌ لَكَ».

قال أبيّ: قلتُ، أجعلُ لَكَ صلاتي كلَّها؟

فقالَ ﷺ: «إذًا تُكْفَى هَمَّكَ، ويُغفرَ لَكَ ذنبُكَ»[1]، يعني يكفيك الله تعالى كل ما أهمك وأحزنك من أمر الدنيا والآخرة، ويغفر لك ذنبك، ومن هنا فإن كثرة الصلاة على النبي ﷺ تكفي الهم، وتزيل الحزن، وتفرج الكرب.

♦ وإليك هذه القصة الجميلة:

روي أن رجلاً قد وقع في كرب شديد، وثقلت عليه الديون، حتى بلغ دينه خمسمائة دينار، وفي موعد سداد الدين جاء صاحب المال يطلب ماله، فلم يجد عنده ما يسدد به دينه، فأخذه وذهب إلى القاضي، وشكاه إليه، فحكم القاضي عليه بالسجن حتى يسدد الدين، فقال الرجل للقاضي: يا سيدي أمهلني إلى يوم الغد حتى أخبر زوجتي حتى لا تقلق عليّ، فقال القاضي للرجل: وما الضمان أنك سترجع غدًا؟ قال الرجل: ضماني هو رسول الله ﷺ، فإن لم أرجع فاشهد عليّ في الدنيا والآخرة أني لست من أمة محمد ﷺ، وكان القاضي صالحًا فقدّر هذا الضمان، وقبل به، وترك الرجل يذهب إلى أهله.

---

(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 2457.

ورجع الرجل إلى بيته، وأخبر زوجته بالخبر، فقالت له: بما أن رسول الله ﷺ هو ضمانك عند القاضي، ونجوت بسببه الليلة، فتعال نصلي على رسول الله هذه الليلة، وجلس الرجل وزوجته يصلون على رسول الله ﷺ حتى غلبهما النوم، وإذا بالرجل يرى النبي ﷺ في منامه، وفي هذه الرؤيا قال النبي ﷺ للرجل: إذا كان الصباح، اذهب إلى الوالي، وأقرؤه مني السلام، وقل له رسول الله ﷺ يطلب منك أن تسدد عني الدين، فإن سألك عن علامة صدقك؟ فقل له: هناك علامتان؟ الأولى أن الوالي يصلي عليّ في كل ليلة ألف مرة لا يقطعها أبدًا، والعلامة الثانية أنه أخطأ في عدِّها ليلة البارحة، وقالها ناقصة، فبشره بأنها قد وصلت كاملة .

فلما استيقظ الرجل، ذهب مسرعًا إلى والي المدينة، وقال له: رسول ﷺ يقرؤك السلام ويطلب منك أن تسدد ديني، فقال الوالي: وكم دينك؟ قال الرجل: خمسمائة دينار، فقال الوالي: وما علامة صدقك؟ قال الرجل: هناك علامتان؛ الأولى أنك تصلي على النبي الله ﷺ كل ليلة ألف مرة، فبكى الوالي وقال: صدقت، قال الرجل: وأما العلامة الثانية أنك أخطأت بعدِّها ليلة البارحة وقلتها ناقصة ويبشرك رسول الله ﷺ بأنها قد وصلت كاملة، فزاد بكاء الوالي وقال صدقت، وأمر له بخمسمائة دينار من بيت المال، ثم أمر له بألفين وخمسمائة دينار (2500 دينار) من ماله الخاص، وقال هذه إكرامًا لك ولسلام رسول الله ﷺ . خرج الرجل مسرعًا من عند الوالي ليدرك القاضي ويسدد دينه، فلما

دخل إلى القاضي وجد القاضي ينتظره، ويقول له: أنا سأسدد عنك دينك وهذه خمسمائة دينار مني إليك، قال الرجل: ولِمَ ذلك؟ قال القاضي: لأنني رأيت رسول الله ﷺ ببركتك وبسببك، ولقد قال لي ﷺ: إن أديت عن هذا الرجل دينه؛ أدينا عنك يوم القيامة .

وهنا دخل صاحب الدين على مجلس القاضي، وقال له في لهفة: يا سيدي، لقد عفوت عن هذا الرجل وسامحته بالدين، وهذه خمسمائة دينار هدية مني إليه، لأنني رأيت رسول الله ﷺ ببركته وبسببه، ولقد قال لي ﷺ: إن عفوت عنه؛ عفونا عنك يوم القيامة .

فخرج الرجل من عند القاضي والدموع تنساب على وجهه، فقد دخل إلى مجلس القاضي وهو مدين بخمسمائة دينار، وعاد إلى بيته وهو يحمل أربعة آلاف دينار، ببركة الصلاة على النبي ﷺ .

صلي على النبي ﷺ وربك يفرجها

♦ تقول إحدى الفتيات:

رزق الله أمي محبة الصلاة على النبي ﷺ، فكنت أسمعها كثيراً ما تصلي على النبي ﷺ، حتى وهي تصنع الطعام كانت تقول: اللهم صلي على النبي، اللهم صلي على النبي، ترددها كثيراً، وكانت تخفف عناء العمل المنزلي بالصلاة على النبي ﷺ، وإذا أصابني المرض فإنها كانت ترقيني بالأدعية الواردة عن النبي ﷺ، وتعطيني الدواء وهي تقول: اللهم صلي على النبي، اللهم صلي على النبي ﷺ،

وكان هـذا يشـعرني بالطمانينـة والراحـة، وكانـت أمـي عندمـا تـراني حزينـة فإنهـا تقـول لي: صـلي عـلى النبـي ﷺ وربـك يفرجهـا ... هـذه الكلمـة سـمعتها مـن أمـي عـشرات المـرات وربمـا أكـثر، ولقـد كنـت في البدايـة أظـن أنهـا تبالـغ، وأنهـا تعيـش في عـالم آخـر، وذات يـوم كنـت حزينـة جـدًّا، وجربـت كل وسـيلة ممكنـة للتغلـب عـلى هـذا الحـزن، لكـن دون نتيجـة، فجلسـت أبـكي، وبينـما أنـا غارقـة في أحـزاني ودموعـي تذكـرت كلـمات أمـي (صـلي عـلى النبـي وربـك يفرجهـا)، فبـدأت أصـلي عـلى النبـي، وأزيـد مـن مـرات الصـلاة عليـه كأننـي أزيـد جرعـة الـدواء، وفوجئـت أننـي انشـغلت بالصـلاة عـلى النبـي ﷺ ونسـيت حـزني تمامًـا، ومـرة بعـد أخـرى بـدأت أصـلي عـلى النبـي بثقـة ويقـين في نفعهـا، ولقـد وجـدت لذلـك أثـرًا جميـلاً في عـلاج كثـير مـن أحـزاني، واليـوم بفضـل اللـه أجـد لسـاني مشـغولاً في كثـير مـن الأحيـان بالصـلاة عـلى النبـي ﷺ، بينـما زميـلاتي مشـغولات بترديـد أغنيـة وغيرهـا، وكان يمكـن أن أكـون مثلهـن لـولا أن اللـه تعـالى رزقنـي بـأم جعلتنـي أحـب الصـلاة عـلى النبـي ﷺ، وأقـاوم بهـا أحـزاني وآلامـي .

♦ ويقول الشيخ صالح المغامسي حفظه الله:

ذات يـوم أجريت عملية قلـب مفتوح، وبعد العملية بيـوم كنت ممددًا على السرير في غرفـة العناية المركزة، وجاءت ممرضـة لطمئن على حالتي، وما إن نظـرت في الأجهزة التي تتابع حالتي حتـى أصيبت بالفزع، ونادت ممرضة أخـرى، ثم طبيبًا، وهكـذا وأنا لا أعرف ما يحدث، لكنني أشـعر أن هنـاك خطـر ما، وبمـرور الوقت تجمع حـولي أربعة عشر فـردًا بين طبيب وممرضة، ثم اسـتدعوا كبـير الأطباء على عجل، فنظـر في الأجهزة،

وتكلم مع زملائه، ثم قال لي: يا شيخ صالح، هناك دم متجمع على القلب، ولابد من إزالته، ونحن مضطرون لإدخالك غرفة العمليات مرة أخرى، فقلت: أشهد ألا إله إلا الله، وأشرت له برأسي أنني موافق، ونزل الطبيب مسرعًا إلى غرفة العمليات، وبدأت الممرضات في نزع الأجهزة عني استعدادًا للعملية، وهنا فوجئت بممرضة لبنانية تقول لي: يا صالح، صلي على النبي، وربك بيفرجها .

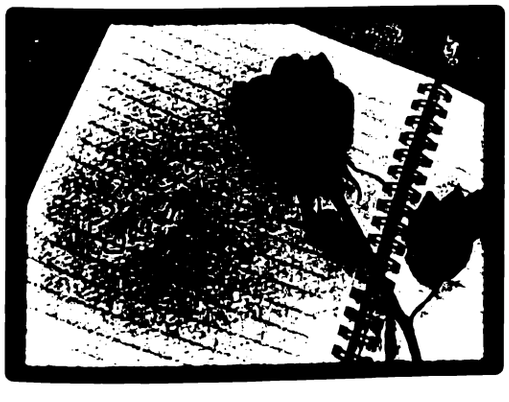
ووقعت كلماتها في قلبي، فقلت فورًا: اللهم صلي على النبي وآله .

وهنا تدفق الدم ونزل من أحد الأجهزة بطريقة عجيبة، وتفاجأ المحيطون بي بما يحدث، فنادوا كبير الأطباء ليرى ما حدث، فرجع الرجل بعد أن سبقني إلى غرفة العمليات، ولما رأى ما حدث قال لي: يا شيخ صالح، ما كنا نريد إنجازه، أنجزه الله لك .

واليوم أنا أتعجب كثيرًا مما حدث، فالممرضة اللبنانية التي قالت لي: صلي على النبي وربك بيفرجها، من يرى ملابسها يقول هذه لاتعرف الله أصلاً، لكنها فتحت لي باب تفريج الهم بالصلاة على النبي ﷺ، في وقت عصيب.

لماذا تقل أحزانك يوم الجمعة؟

♦ تقول إحدى الفتيات:



خلال أيام الأسبوع تصيبني الهموم والأحزان من هنا وهناك، لكن يوم الجمعة له حال خاص، فهو أقل أيام الأسبوع حزنًا، وأكثرها سعادة، وإليكم السر في ذلك .

لقد بدأت الحكاية عندما سمعت قول النبي ﷺ: «إنَ من أفضل أيَامكُم يومَ الجمعةِ، فأكْثروا عليَّ منَ الصَّلاةِ فيه، فإنَّ صلاتكم مَعروضةٌ عليَّ»، فقالوا: يا رسولَ اللَّهِ، وَكَيفَ تُعرَضُ صلاتُنا عليكَ، وقد أرِمتَ؟ (يعني بلي جسدك الطاهر وصار ترابًا)، فقالَ:«إنَّ اللهَ تبارَكَ وتعالى حرَّمَ على الأرضِ أجسادَ الأنبياءِ صلَّى اللهُ عليهم»[1].

ولما سمعت هذا الحديث الكريم، شعرت أن النبي ﷺ يعرفني، لأن صلاتي تُعرض عليه ﷺ كل يوم جمعة، فاستحييت من نفسي أن يعرف النبي ﷺ أنني لم أصلي عليه، أو أنني صليت عليه مرات قليلة، فاستحييت منه ﷺ، وبدأت أزيد من الصلاة عليه كل يوم جمعة، أملاً في أن يعرفني يوم القيامة ويشفع لي لأنني كثيرة الصلاة عليه ﷺ، ولمَّا حافظت على الصلاة على النبي ﷺ كل يوم جمعة، وشعرت أنها تُعرض عليه ﷺ عقب انتهائي منها، أحببت هذا اليوم كثيرًا، وأصبحت أنتظره بشوق، لتُعرض فيه صلاتي عليه ﷺ، وكنت أصلي فجر الجمعة وأنا في قمة السعادة، فاليوم ستُعرض صلاتي على الحبيب محمد ﷺ، وأنا سأكون من الأوائل إن شاء الله، ولقد كنت أجد بيتنا هادئًا وجميلاً في يوم الجمعة، وأقلّ حزنًا وصراعًا، حتى أمي وأبي يتعاملان معي في هذا اليوم بطريقة أكثر حنانًا ورحمة، وهذا من بركات الصلاة على النبي ﷺ، حتى في أيام الدورة الشهرية، كنت أتضايق نفسيًا في معظم الأيام، لكن هذا الألم

(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 1531، وفي رواية أخرى قال ﷺ: «أكثرُوا مِنَ الصَّلاةِ عليَّ يومِ الجُمُعةِ؛ فإنَّهُ مَشْهودٌ تَشْهَدُهُ الملائكةُ، وإنَّ أحدًا لَنْ يصلِّيَ عليَّ؛ إلَّا عُرِضَتْ عليَّ صلاتُهُ حتى يَفْرُغَ مِنْها» [صحيح الترغيب للألباني ح ر 1672، وقال: حسن لغيره] .

النفسي يزول يوم الجمعة؛ بكثرة الصلاة على النبي ﷺ، ولقد جربت هذه الفكرة منذ سبع سنوات تقريبًا، واليوم أشعر في يوم الجمعة بسعادة ونشاط عجيب، وأسأل الله تعالى أن يكرم جميع الفتيات بتذوق حلاوة الصلاة على النبي ﷺ في يوم الجمعة وغيره .

هل جربتِ يومًا
علاج أحزانك
بالصلاة؟

هل جربت يومًا علاج أحزانك بالصلاة؟

الله تعالى علم نبيه ﷺ كيف يتعامل مع أحزانه، فقال جل شأنه:

﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴾[الحجر: 97 - 99].

فالله تعالى يقول لنبيه: إنا نعلم ما يؤذيك به كفار قريس من سخرية واستهزاء، وإنا لنعلم يا محمد أنك يحصل لك من أذاهم انقباض وضيق صدر، ولا يثنينك ذلك عن إبلاغك رسالة الله، وتوكل على الله فإنه كافيك وناصرك عليهم، ولكي يتغلب النبي ﷺ على أحزانه وضيق صدره أمر الله نبيه بأربعة أشياء: بالتسبيح والتحميد والسجود (الصلاة) والعبادة[1].

والصلاة أحد وسائل محاربة الأحزان، لذلك قال الله تعالى لنبيه: ﴿ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴾، ولقد استجاب النبي ﷺ للأمر الرباني، واستعان على جميع أحزانه بالصلاة، حتى قال حذيفة بن اليمان رضي الله عنه: «كان رسول الله ﷺ إذا حزبه

(1) تفسير ابن كثير 4 / 553 .

(أحزنه) أمر؛ صلى»[1]، وفي رواية للإمام أحمد قال حذيفة رضي الله عنه: «كانَ رسولُ اللَّهِ ﷺ إذا حزبَهُ (أحزنه) أمرٌ ؛ فزعَ (أسرع) إلى الصَّلاةِ»[2]، لقد عاش حذيفة مع النبي ﷺ لسنوات، وكان يرى النبي ﷺ كلما أحزنه شيء، أو نزلت به مصيبة، أو قابلته مشكلة؛ فإنه يسرع نحو الصلاة، لتهدأ نفسه، ويطمئن قلبه، ويستعين بالله تعالى على أحزانه ومصائبه .

وهذا كان حال جميع الأنبياء؛ إذ كانوا في أحزانهم ومصائبهم يسرعون نحو الصلاة، فروى الترمذي عن صهيب بن سنان - رضي الله عنه - قال: كانَ رسولُ اللَّهِ ﷺ إذا صلَّى العصرَ همسَ (الهمسُ تحرُّكُ شفتَيهِ كأنَّهُ يتكلَّمُ) فقيلَ لَهُ: إنَّكَ يا رسولَ اللَّهِ إذا صلَّيتَ العصرَ هَمستَ؟ قالَ ﷺ: «**أفطنتُم لذلكَ ؟ إني ذكرتُ نبيًّا من الأنبياءِ أعطيَ جنودًا من قومِه (و أُعْجِبَ بأُمَّتِهِ) من يُكافيء هؤلاء ، أو من يقاتلُ هؤلاء؟ أو كلمةً شبهها ، فأوحى اللهُ إليه أن اختَرْ لقومكَ إحدَى ثلاث : أن أسلطَ عليهم عدوهُم ، أو الجوعُ ، أو الموتُ ، فاستشارَ قومهُ في ذلكَ ؟ فقالوا : نكلُ ذلكَ إليكَ ، أنت نبي اللهِ ، فقام إلى الصَّلاةِ ، وكانوا إذا فزعوا (أصابهم الفزع والحزنِ والخوف)، فزعوا (أسرعوا) إلى الصلاةِ ، فصلَّى (هذا النبي) ما شاء اللهُ ، ثمَّ قال : أيْ ربِّ ، أمَّا عدوٌّ من غيرِهم فلا ، أو الجوعُ فلا ، ولكن الموتُ ، فسلَّط (الله) عليهم الموتَ ، فمات منهم في يوم سبعون ألفًا ، فهمْسي الَّذي ترَوْن أنِّي أقولُ (بعد صلاة العصر): اللَّهمَّ بكَ أُقاتِلُ ، وبكَ أُصاوِلُ ، ولا حولَ ولا قوَّةَ إلَّا باللهِ**»[3].

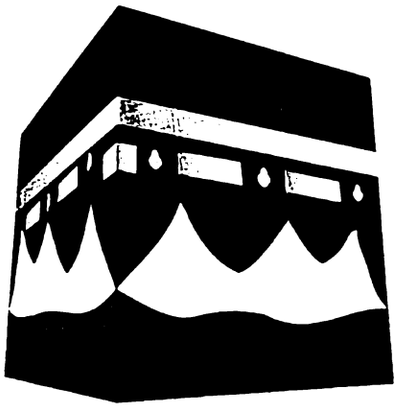
---

(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 1319.

(2) مسند الإمام أحمد 1 / 110.

(3) صحيح الترمذي للألباني ح ر 3340، والسلسلة الصحيحة ح ر 1061، وصحيح دلائل النبوة للألباني ح ر 487 .

وسيدنا إبراهيم - عليه السلام - كان يعالج أحزانه بالصلاة، روى البخاري عن النبي ﷺ: «أن إبراهيم - عليه السلام - بينما هو ذات يوم يسير مع زوجه سارة، إذ أتى على بلد يحكمها جبار من الجبابرة،فأتى هذا الجبار بعض حاشيته وقالوا: إن ها هنا رجلاً معه امرأة من أحسن الناس ولا تصلح إلا لك، فأرسل هذا الجبار جنده إلى إبراهيم وسألوه من هذه معك؟ فعلم إبراهيم عليه السلام أنه لا قوة له بهذا الطاغية، وأنه لو قال زوجتي لقتلوه، فقال لهم: هي أختي،



ثم أتى إبراهيم إلى سارة، وقال: يا سارة ليس على وجه الأرض مؤمن غيري وغيرك، وإن هذا سألني عنك، فأخبرته أنك أختي فلا تُكذبيني (عنده وقولي مثل قولي)، فأرسل الجبار إليها، فأحضرت إليه، فلما دخلت عليه، أقبل عليها، فلما رفع يده إليها، شلت يده، ففزع الرجل وقال: ادعي الله لي ولا أضرُّك، فدعت الله له، فأطلق (عاد ذراعه سليمًا) فوسوس له الشيطان، فأقبل إليها مرة أخرى، فدعت عليه، فأصابه كالأولى أو أشد، فلما رأى أنه لا طاقة له بها، فزع وقال: ادعي الله لي ولا أضرُّك، فدعت له فأطلق الله يديه، ففزع منها، ودعا بعض حجابه، وقال: إنكم لم تأتوني بإنسان وإنما أتيتموني بشيطان، ثم أخرجها من قصره، وأعطاها جارية اسمها هاجر، فخرجت سارة إلى زوجها، فلما دخلت عليه فإذا هو قائم يصلي ويدعو ويبتهل، فلما أحس بها أومأ بيده يسألها عن الخبر، فقالت: رد الله كيد الكافر - أو الفاجر - في نحره وأخدم (أعطانا خادمة) هاجر».

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

ذات يـوم سـألتني صديقتـي (العصبيـة) عـن سرّ هـدوء أعصـابي، رغـم أن بيتنـا لا يخلـو مـن المشـاكل؟

فقلت لها: السرّ في الصلاة .

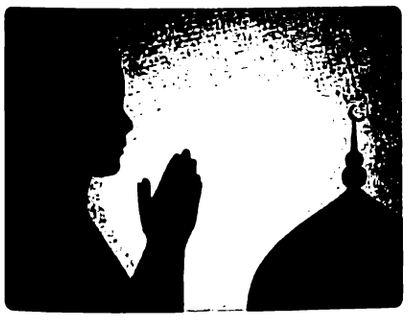
قالت: كيف ذلك؟

فقلـت لهـا: مـع كـثرة مشـاكل بيتنـا أشـعر بالضعـف وقلـة الحيلـة، وأكاد أجـن مـن كـثرة التفكـير، ولقـد جربـت أشـياء كثـيرة (مسـكنات ومهدئـات وغيرهـا) لأتغلـب عـلى حـزني، فلـم تنجـح كلهـا للأسـف، وذات يـوم سـمعت عـن عـلاج الأحـزان بالصـلاة، فقـررت أن أجـرب هـذه الفكـرة، وبـدأت عندمـا تنـزل بي الأحـزان (ومـا أكثرهـا)، وعندمـا يغضبنـي أحدهـم ويـؤذي مشـاعري، فإننـي أسـارع نحـو الصـلاة، وأشـكو حـالي إلى اللـه، وأسـأله تفريـج همـي، وأسـأله التوفيـق في حـل هـذه المشـكلة، وحـين أفعـل ذلـك أشـعر بطاقـة نفسـية إيمانيـة كبـيرة، تجعلنـي قـادرة عـلى الحيـاة بهـدوء وطمأنينـة، ولقـد كانـت الأحـزان سـببًا في محبتـي للصـلاة، وعشـقي لهـا .

مريم عليها السلام تقاوم أحزانها بالصلاة

قال تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَتِ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَٰمَرْيَمُ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰكِ وَطَهَّرَكِ وَٱصْطَفَىٰكِ عَلَىٰ نِسَآءِ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٤٢﴾ يَٰمَرْيَمُ ٱقْنُتِى لِرَبِّكِ وَٱسْجُدِى وَٱرْكَعِى مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ ﴾[آل عمران: 42، 43].

قبيل ميلاد عيسى - عليه السلام - جاءت الملائكة لمريم في محرابها تبشرها بميلاد عيسى ونبوته، فقالوا: يا مريم إن الله اصطفاك وطهرك واصطفاك على نساء العالمين، اصطفاك أولاً حين تقبَّلك من أمك ورباك، واصطفى لك زكريا لتتربي في بيته، وطهرك من كل سوء، واصطفاك آخرًا على نساء العالمين بأن وهب لك عيسى من غير أب، ولم يكن ذلك لأحد من النساء، ولقد قال رسول الله ﷺ: «خَيرُ نساءِ العالَمينَ أربَعٌ: مَريمُ بنتُ عمرانَ، و خَديجةُ بِنتُ خُويْلِدٍ، و فاطِمةُ بِنتُ مُحمدٍ، و آسِيةُ امْرأةُ فِرعَونَ»[1].



وبعد أن بشرت الملائكة مريم بالاصطفاء قالت لها: «يا مريم اقنتي لربك واسجدي

(1) صحيح الجامع للألباني ح ر 3328 ... وفي رواية البخاري قال ﷺ: «كمُلَ منَ الرِّجالِ كثيرٌ، ولم يَكمُلْ منَ النِّساءِ: إلَّا مريمُ بنتُ عمرانَ، وآسيةُ امرأةُ فرعونَ، وفضلُ عائشةَ على النِّساءِ كفَضلِ الثَّريدِ على سائرِ الطَّعامِ»

واركعي مع الراكعين، فأمرتها الملائكة بالقنوت (هو طول القيام في الصلاة) والسجود، ثم قالوا لها) واركعي مع الراكعين (وهنا أمر لها بالصلاة مع الجماعة، والانتظام معهم لا مع غيرهم، ولا تكوني في عداد غيرهم، وهكذا أمرت الملائكة مريم بأن تفعل أمرين، الأول: طول القيام والسجود، وذكرهما الملائكة دون غيرهما لشرفهما في أركان الصلاة، وهذان يختصان بصلاتها منفردة، والأمر الثاني: هو الصلاة في جماعة والركوع مع الراكعين.

لقد أمرت الملائكة السيدة مريم بالصلاة بعد أن بشرتها بالاصطفاء، لأن شكر الاصطفاء يكون بالصلاة، وبعد الاصطفاء يأتي البلاء وهنا ستحتاج مريم أكثر إلى الصلاة منفردة ومع الجماعة، وفي الآية بيان أنه كلما منّ الله على إنسان بشيء كانت مطالبته بالعبادة أكثر؛ لأن الملائكة لما قالت: إن الله اصطفاك وطهرك واصطفاك على نساء العالمين، أمرتها بالقنوت والسجود والركوع، فدل هذا على أنه ينبغي للإنسان كلما ازدادت عليه نعم الله أن يزداد على ذلك شكرًا بالقنوت لله والركوع والسجود وسائر العبادات»[1].

♦ تقول إحدى الفتيات:

أنا أحب الصلاة كثيراً، وأعشق السجود، وسجادة الصلاة هي مكاني المفضل في هذه الحياة، والسبب في ذلك أن معلمة القرآن كانت كثيراً ما تحكي لنا قصة السيدة مريم

(1) تفسير ابن عثيمين 1 / 260.

عليها السلام، ثم تقول: لتكوني سعيدة؛ كوني كالسيدة مريم عليها السلام، حيث قال تعالى عنها: ﴿ وَإِذْ قَالَتِ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَٰمَرْيَمُ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰكِ وَطَهَّرَكِ وَٱصْطَفَىٰكِ عَلَىٰ نِسَآءِ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٤٢﴾ يَٰمَرْيَمُ ٱقْنُتِى لِرَبِّكِ وَٱسْجُدِى وَٱرْكَعِى مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ ﴾[آل عمران: 42، 43]، فقد كانت الصلاة في زمانهم عبارة عن ركوع فقط بلا سجود، ولأن السجود منزلة أعلى من الركوع، فقد أمر الله تعالى السيدة مريم أن تسجد في صلاتها، لتقترب من الله تعالى أكثر، ولقد استجابت السيدة مريم عليها السلام لوصية الملائكة؛ فكان المحراب (مكان الصلاة والعبادة) هو مكانها المفضل، فقال تعالى: ﴿ كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا ٱلْمِحْرَابَ وَجَدَ عِندَهَا رِزْقًا ﴾ [آل عمران: 37]، وسُمي محرابًا لأنها تحارب فيه الشيطان وتهزم كيْده ووسوسته، وفي المحراب تحارب همومها وأحزانها، وتشكو لربها فيخفف عنها، ولقد لقيت السيدة مريم بعد ذلك كثيراً من الصعاب والأحزان، وكانت الصلاة خير معين لها على الصبر، فكوني كالسيدة مريم وواجهي أحزانك بالركوع والسجود، وانتصري على صعاب الحياة بالسجود في المحراب .

تجارب خاصة في علاج الأحزان بالصلاة

طبيبة تعالج مرضاها بالصلاة

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

في المرحلة الثانوية مررت بفترة عصيبة جدًّا، كنت أبكي في اليوم أكثر من مرة، وكانت الأحزان لا تفارقني، واسودت الحياة في وجهي، وشعرت باليأس والإحباط، وفقدت طعم الحياة، وأمام هذا الاكتئاب الشديد اضطرت أمي أن تأخذني لطبيبة أمراض نفسية، وكانت الطبيبة ماهرة في تخصصها، أمينة جدًّا مع مرضاها، وهذا ما اكتشفته بنفسي، إذ شخَّصت حالتي بذكاء عجيب، وشرحت لي سبب معاناتي في الحياة، ثم قالت: من السهل جدًّا أن أكتب لك مهدئات ومضادات اكتئاب، لكن هناك علاج أجمل بكثير، إنه الصلاة، هذا العلاج جربته مع كثير من المريضات في مثل حالتك، وكانت له نتائج جيدة جدًّا، كل ما عليك هو أنك كلما تشعرين بحزن ولو تافه جدًّا، فتوضئي وصلي ركعتين، وأنت على يقين أن الله تعالى سيذهب همك، ثقة في قوله تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ

﴿ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾ [الرعد:28]، والصلاة كلها ذكر، لقوله جل شأنه: ﴿إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعۡبُدۡنِي وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ﴾ [طه:14].

ثم قالت: وطبعًا تحافظين على صلاة الفرائض، وتتناولين دواء الأحزان (صلاة ركعتين بعد كل حزن) ثلاث مرات في اليوم على الأقل، ونلتقي بعد أسبوعين .

وخرجت من عندها وأنا مقتنعة بكلامها، وحافظت على صلاة الفرائض بعد أن كنت مهملة فيها، واجتهدت في صلاة ركعتين بعد كل حزن، ثلاث مرات على الأقل يوميًّا، لكنني لم أشعر بتحسن كبير، فأخبرت الطبيبة بذلك في لقائنا التالي، فضحكت وقالت: لابد وأنك تتناولين دواء فيه مادة فعالة ضعيفة، أو دواء مغشوش .

فقلت لها: وكيف ذلك؟

قالت الطبيبة: لو كنت تنقرين صلاتك، وتصلين بلا تدبر ولا تركيز فيما تقرئين، فيكون تأثير هذه الصلاة محدودًا للغاية، فالمادة الفعالة في الصلاة (كدواء) هي الخشوع والتدبر، فجربي الدواء لمدة أسبوعين آخرين، وهذه المرة اجتهدي في الخشوع، واقرئي بسور وآيات جديدة غير التي تكريرها باستمرار في كل صلاة، وستجدين ما يسرك إن شاء الله.

ورجعت من عندها مقتنعة بكلامها للمرة الثانية، وبدأت أصلي بهدوء، بعد أن كنت أنقر صلاتي، وبدأت أقرأ بسور وآيات جديدة، بعد أن كنت أصلي غالبًا بقل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق،

وهنا بدأت أشعر بحلاوة الصلاة، ووجدت لها أثرًا فعالاً مع أحزاني، وبعد أسبوعين ذهبت للطبيبة بوجه غير الذي ذهبت به في المرة الأولى، كنت هادئة ومبتسمة ومقبلة على الحياة، فقابلتني الطبيبة بابتسامة جميلة، ومدحتني كثيرًا وقالت: لقد كنت من أفضل البنات اللاتي رأيتهن في حياتي، فقد كانت لديك عزيمة كبيرة، وكنت صادقة جدًّا مع نفسك، ولذلك أكرمك الله تعالى بالشفاء السريع، ولن تحتاجي طبيبًا نفسيًّا بعد اليوم بإذن الله، بشرط أن تحافظي على صلاة الفرائض والسنن، مع تناول دواء الأحزان (الصلاة) ثلاث مرات يوميًّا على الأقل، عند الضرورة .

هذا الموقف مع هذه الطبيبة حدث منذ سنوات، ومن ساعتها وأنا في صحة نفسية جيدة والحمد لله، ولا تهاجمني الأحزان إلا عندما أهمل صلاتي، أو أصلي بدون خشوع أو تدبر، وسريعًا ما اكتشف سبب حزني، فأعود للصلاة الهادئة الخاشعة، وعندها تقلّ أحزاني وتعود الطمأنينة إلى قلبي .

أبي علمني كيف أقاوم أحزاني بالصلاة

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

ابتلاني الله تعالى بأم سليطة اللسان، لا ترى شيئًا جميلاً أفعله، وتركز دومًا على سلبياتي وأخطائي، وكانت تسبب لي كثيرًا من الآلام والأحزان .

وكان أبي كثيرًا ما يوصيني بالصبر، ويشجعني على بر أمي، وذات يوم فوجئت بأبي يجلس

معي، ويقول لي برفق: أنا أشعر بك يا ابنتي، وأعلم أن أمك تؤذيك كثيرًا، وهذا ابتلاء من الله تعالى، وسأقول لك فكرة تجعلك تهزمين كلماتها السيئة، قاومي كلماتها القاسية بالصلاة، فحافظي على صلاتك، وأكثري من الدعاء في سجودك أن يهديها الله تعالى لك، وكلما أحزنتك بكلامها، وشعرت بالحزن والغضب يسري في دمك، ويملأ قلبك، فتوضئي وصلي ركعتين .

واتفقت مع أبي على تنفيذ هذه الفكرة، وكان يتابعني ويشجعني كثيرًا، حتى بدأت أشعر أنني في معركة، وسأنتصر فيها بالصلاة، وبمرور الأيام بدأت أشعر بالهدوء والراحة، ولم تعد كلمات أمي تحزنني كما في الماضي، وكانت فكرة مقاومة كلمات أمي القاسية بالصلاة أجمل شيء تعلمته من أبي، فقد قاومت أحزاني بعد ذلك بالصلاة، وجعلتني كلمات أمي القاسية أتقرب من ربي أكثر، وأحب الصلاة أكثر، فاكتشفت حكمة الله تعالى في الابتلاء، فقد يكون الابتلاء سببًا في فتح باب خاص من رحمة الله وفضله .

جدتي علمتني كيف تعالج الصلاة أحزاني

تقول إحدى الفتيات:

كانت أمي من النوع المشغول دائمًا بين عملها ومهام بيتها، وعوضني الله تعالى بجدتي التي كنت أذهب للمبيت عندها يومي الخميس والجمعة من كل أسبوع، وكان من عادة جدتي الطيبة أنها كانت تأخذني معها للمسجد، وهناك تجتمع مع

صديقاتهـــا لتلاوة ســـورة الكهف يـــوم الجمعة، وكانـــت صديقات جدتي يحســـنّ اســـتقبالي، وتعطيني بعضهن حلويـــات جميلـــة، وكانت أجمل هديـــة اشـــترتها لي جدتي هي ملابـــس الصـــلاة الخاصة بالمســـجد، كنت حينهـــا في عمر التاســـعة مـــن عمري، ولقـــد جعلتني جـــدتي أتعرف على المســـاجد، وبدونها ربمـــا لم أدخل مســـجدًا في حياتي، فكثير مـــن الفتيات يكبرن بعيدًا عن المســـاجد بســـبب أشـــغال أمهاتهن، ولقد كنت أشعر في المســـجد بهدوء وراحة وســـعادة عجيبة .

ولقـد علمتنـي جـدتي كيـف أعالـج أحـزاني بالصـلاة، فقـد كانـت أحيانًـا تقـول لي: قومـي فتوضئـي لنصـلي ركعتـين، فأسـتجيب لهـا، وبعـد صـلاة الركعتـين تقـول لي: لقـد كنـت أشـعر بالحـزن وضيـق الصـدر، ولذلـك صليـت ركعتـين، وكانـت جـدتي أحيانًـا تقـول لي: لقـد ضـاق صـدري، فهيـا بنـا إلى المسـجد لنصـلي ونفـرغ أحزاننـا بـين يـدي اللـه تعـالى، وبعـد الصـلاة تقـول لي جـدتي: الآن أشـعر بالهـدوء والسـكينة، الحمـد للـه الـذي جعلنـا مـن المصلـين، ورزقنـا محبـة المسـاجد .

ومـرت السـنوات سريعًـا، ودخلـت عـالم المراهقـة الصعـب، وبـدأت أعـاني مـن أحـزان المراهقـة، ومـا زاد معانـاتي أن أمـي كانـت مشـغولة عنـي، فـكان عـليّ أن أقابـل صعـاب الحيـاة وحـدي، ومـن لطـف اللـه تعـالى بي أننـي كنـت أحمـل أحـزاني وأذهـب بهـا إلى المسـجد، حيـث كنـت أجـد الراحـة والسـعادة مـع جـدتي أيـام الطفولـة، فأصـلي للـه تعـالى، ثـم أبـكي بـين يـدي اللـه سـبحانه وأشـكو لـه همومـي، ولا أخـرج مـن المسـجد إلا وقـد شرح اللـه تعـالى صـدري، وهـدأت نفـسي، وهكـذا كانـت جـدتي سـببًا في سـعادتي في طفولتـي حـين أخذتنـي إلى المسـجد،

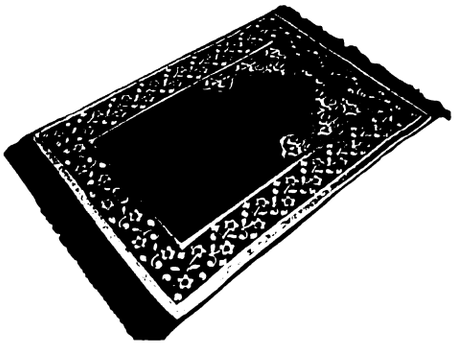
وكانت سببًا في تخفيف أحزاني في المراهقة حين علمتني كيف أعالج أحزاني بالصلاة وبالذهاب إلى المسجد .

البنت عندما تسير مع أبيها تشعر بالراحة والسكينة والأمان والسعادة، هذا يحدث للبنت التي لها أب تقترب منه ويحسن صحبتها، فما بالكم بالبنت التي لها رب، تقترب منه في الصلاة، فيغمرها سبحانه بكرمه؟ فإذا كنت تفرحين لأن لك أب طيب، فافرحي أكثر لأن لك ربًّا يسمع دعاءك، ويستجيب لشكواك، واعلمي أن أقرب ما تكونين من الله تعالى في صلاتك وفي سجودك، لقول النبي ﷺ فيما رواه الإمام مسلم: «أقرَبُ ما يكونُ العَبدُ مِن رَبِّه وهو ساجِدٌ. فأكثِروا الدُّعاءَ».

سجادة صلاتي تهزم أحزاني

تقول إحدى الفتيات:

في بداية المراهقة، أعطاني أبي سجادة صلاة هدية، وقال: يا حبيبتي؛ في الفترة القادمة من حياتك ستمرين بكثير من المشاكل، وبهذه السجادة ستهزم أحزانك، اجعليها رفيقة حياتك، وكلما حزنت توضئي، وصلي ركعتين بهدوء، واجلسي على السجادة بعد الصلاة، واستمتعي بالهدوء والسكينة .



وفرحت كثيراً بهدية أبي، وخاصة أنها كانت هدية خاصة، لم أجد أحدًا

من آبـــاء زميلاتي قد أهداها مثـــل هدية أبي، ولقد كان أبي يشـــجعني على هزيمة أحزاني بســـجادة الصـــلاة، وكان كثيراً مـــا يمازحني قائـــلاً: ما أخبار ســـجادة الصلاة؟ وجعل هذا الأمـــر سرًّا بيني وبينه، وكانـــت هذه الفكرة ســـببًا في تمتعي بصلابة نفســـية كبيرة، فقد كنت واثقة مـــن نفسي، وواثقة في أن لـــدي وســـيلة خاصة لهزيمة الأحزان، مما جعلني أشـــعر بالســـعادة بينما زميـــلاتي تعانين من قلق واكتئـــاب المراهقة .

ثلاث مراحل لعلاج الأحزان بالصلاة

تقول إحدى الفتيات:

لمـــا عرفـــت أن النبـــي ﷺ كان يعالـــج أحزانـــه بالصـــلاة، وكلـــما أصابـــه الحـــزن أسرع نحـــو الصـــلاة، قـــررت أن أجـــرب هـــذه الفكـــرة، وكلـــما أصابنـــي الغـــم والهـــم، أقـــوم وأتوضـــأ وأصـــلي ركعتـــين للـــه تعـــالى، ولقـــد مررت في تطبيق هذه الفكرة بثلاث مراحل.

المرحلـــة الأولى: مرحلة المقاومـــة والثبات، فقد كانـــت الصلاة في البداية ثقيلـــة جدًّا على نفسي، وكنـــت أجد صعوبـــة كبيرة حتى أقـــاوم حزني، وشـــيطاني، وأقوم للصـــلاة، وكنت بعـــد الصلاة أشـــعر بحزني ثابتًا لم يتغير، لكنني شـــعرت أن الصلاة (مـــن غير الفريضة) مثل الـــدواء، يجب المداومة عليـــه، وأن نتيجته لن تظهـــر من أول جرعة، وأن فيروس (الحزن) سينشـــط مـــع بداية تناول الـــدواء (الصلاة) .

المرحلـــة الثانيـــة: مرحلـــة التعـــود والســـهولة، وذلـــك لمَّـــا حافظـــت عـــلى الصـــلاة كلـــما أشـــعر بالحـــزن (ســـواء كان حزنًـــا بســـيطًا أو كبـــيرًا)، أصبحـــت

الصلاة سهلة على نفسي، ولم تعد ثقيلة كما كانت في المرحلة الأولى، وبدأت أشعر أن الصلاة بدأت تخفف أحزاني نوعًا ما .

المرحلة الثالثة: مرحلة الاستمتاع بالصلاة، وهذه كانت نعمة كبيرة من الله تعالى، فبعد فترة من المقاومة، والتعود، انتقلت لمرحلة التلذذ بالصلاة، فأصبحت أجد في الصلاة وفي السجود بالذات راحة نفسية عجيبة، وهذه السعادة جعلتني أرى أحزاني على حقيقتها، دون تضخيم، ولقد اكتشفت حكمة ربانية عجيبة، فإذا كان غيرنا ينسى أحزانه بالمخدرات والخمور (عافانا الله تعالى)، وبعد أن يفيق من سكرته تتضاعف أحزانه التي حاول نسيانها، فيتناول جرعة أكبر لينسى أكثر، لكنها لا تفلح أبدًا في شفاء أحزانه، بل تصيبه بنوع آخر من الأحزان، وهو الحزن الناتج عن الذنب، وهكذا يظل في دائرة الأحزان، أما من يعالج أحزانه بالصلاة، فإنه يقاوم الحزن بنوع خاص من اللذة والسعادة والقرب من الله تعالى، وهذا هو العلاج النافع لكل حزن وهمّ وغم، وعندما يكون الحزن سببًا في كثرة الصلاة، فهذا كرم كبير من الله تعالى، لأن من كثرت صلاته كان رفيقًا للنبي ﷺ في الجنة .

كيف تكون أحزانك سببًا في مرافقتك للنبي ﷺ في الجنة؟

روى الإمام مسلم عن ربيعة بن كعب الأسلمي رضي الله عنه قال: كنت أبيتُ (من الليل) مع رسولِ اللهِ ﷺ، فأتيتُه بوَضوئِه وحاجتِه (أحضر له ماء الوضوء وما يحتاج إليه)، فقال لي ﷺ (يومًا): «سلْ» (اطلب مني شيئًا أكافؤك به)، فقلت: أسألُك مرافقتَك في الجنةِ ، قال ﷺ: «أو غيرَ ذلك؟» (هل تريد شيئًا آخر؟)، قلت: هو ذاك، قال ﷺ: «فأعنِّي على نفسِك بكثرةِ السجودِ»، أَعنِّي على هذا الأمرِ حتَّى يُحقِّقَه اللهُ لك؛ فالزَمْ كثرةَ السُّجودِ للهِ في الصَّلاةِ، في الفرائضِ والنَّوافلِ، وهذا السُّجودُ سببٌ لدخولِ الجنَّةِ ومرافقتِك لي بها.

استقبلي كل خبر سيئ بصلاة ركعتين

عبدالله بن عباس - رضي الله عنه - له موقف جميل، استقبل فيه المصيبة (والخبر القاسي) بصلاة ركعتين، فقد ماتت ابنته يومًا، وجاءه خبر وفاتها وهو في الطريق، فنزل عن دابته فصلى ركعتين، ثم رفع رأسه إلى السماء وقال: «الحمد لله وإنا لله وإنا إليه راجعون، عورة سترها الله ومؤنة كفاها الله وأجر ساقه الله، ثم ركب دابته ومضى»[1].

وروي أن ابن عباس نعي إليه أخوه قثم (هذا اسم أخيه: قثم، وقد مات شهيدًا رضي الله عنه) وهو في سفر، فاسترجع (قال: إنا لله وإنا إليه راجعون)، ثم تنحى عن الطريق، فأناخ فصلى ركعتين أطال فيهما الجلوس، ثم قام يمشي إلى راحلته وهو يقول: قد صنعنا ما أمرنا الله تعالى به، قال سبحانه: ﴿وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ﴾[البقرة: 45][2].

تقول إحدى الفتيات:

هناك فكرة جميلة أحافظ عليها منذ عشر سنوات، وكانت سببًا في تخفيف أحزاني، وإقبالي على الحياة بتفاؤل، وهذه الفكرة تعلمتها من أبي رحمه الله، فقد سألته يومًا عن سر هدوئه وسعادته؟

---

(1) العقد الفريد 128/2، محاضرات الراغب 228/2 .

(2) تفسير ابن كثير 1 / 253، وعمدة التفسير للعلامة أحمد شاكر 1 / 110، وقال: إسناده صحيح .

فابتسم وقال: سبب هذا كله أنني أستقبل كل خبر سيئ، وكل مشكلة مهما كانت بسيطة، بدعاء المصيبة، وصلاة ركعتين، وكان كثيراً ما يقول لي: يا حبيبتي، لكي تكوني صابرة وسعيدة في هذه الحياة، استقبلي كل خبر سيئ، وكل مصيبة، بالدعاء وصلاة ركعتين.

وكان كثيراً ما يحكي لي قصة أم سلمة - رضي الله عنها - مع دعاء المصيبة، وهذه القصة تحكيها أم سلمة رضي الله عنها فتقول: أتاني أبو سلمة (زوجها) يومًا من عند رسول الله ﷺ، فقال: لقد سمعت من رسول الله ﷺ قولاً سررت به، قال ﷺ: «**ما من عبدٍ تصيبُه مصيبةٌ فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهمَّ أْجُرْني في مصيبتي (يعني أعطني أجر الصبر عليها)، وأَخلفْ لي خيرًا منها؛ إلا أجَره الله في مصيبتِه (أعطاه الأجر عليها)، وأَخْلَف له خيرًا منها**».

فلما توفي أبو سلمة، استرجعت (قلت إنا لله وإنا إليه راجعون)، وقلت: اللهم أجرني في مصيبتي، واخلف لي خيراً منه، ثم رجعت إلى نفسي فقلت: من أين لي خيراً من أبي سلمة؟ أيُّ المسلمين خيرٌ من أبي سلمةَ؟ أوَّلُ بيتٍ هاجر إلى رسولِ اللهِ ﷺ؟[1] ثم إني قلتها (يعني دعاء المصيبة)، فلما انقضت عدتي أرسل إليَّ رسولُ اللهِ ﷺ يخطِبُني لنفسه، فقلت: يا رسول الله، ما بي ألا يكون بك الرغبة (يعني أنا أتشرف بالزواج منك)، ولكني امرأة فيّ غيرة شديدة، فأخاف أن ترى مني شيئًا يعذبني الله به، وأنا امرأة قد دخلت (كبرت) في السن، وأنا ذات عيال[2]، فقال: أما ما ذكرت من الغيرة

(1) أبو سلمة أول من هاجر إلى المدينة من أصحاب النبي ﷺ، وهاجر قبل بيعة العقبة الثانية.

(2) أم سلمة كان لها أربع أولاد، في الحبشة ولدت ابنها سلمة، وولدت بالمدينة ابنها عمر، وابنتها درة، ومات أبو سلمة وهي حامل في ابنتها زينب، فلما وضعتها وانتهت عدتها خطبها النبي ﷺ.

فأدعو اللهَ أن يذهبها عنك (فكانت أم سلمة لا تغار مثل بقية النساء)، وأما ما ذكرت من السن فقد أصابني مثل الذي أصابك، وأما ما ذكرت من العيال فإنما عيالك عيالي .

تقول فتزوجت رسول ﷺ، فأبدلني الله بأبي سلمة خيراً منه، رسول الله ﷺ[1].

ومن هنا أحببت دعاء المصيبة، وحافظت عليه مع كل خبر سيئ ومصيبة تحدث لي، مهما كانت بسيطة، مثل: ضياع قلم، درجة سيئة في امتحان، خصام صديقة، غضب أمي، وغيرها .

وكان أبي يقول: مَن تعوَّد على دعاء المصيبة، في مصائبه البسيطة، أكرمه الله تعالى بالصبر والدعاء عند مصائبه الكبيرة .

وبعد الدعاء أتوضأ وأصلي ركعتين، فأشعر بهدوء عجيب، وأن الله تعالى يعطيني طاقة كبيرة للصبر على هذه المصيبة، وهذا الخبر السيئ، ولقد حافظت على هذا الدعاء وصلاة ركعتين منذ أكثر من عشر سنوات، وهو ما جعل حياتي أجمل، وحفظني الله بسببه من القلق والاكتئاب، وأشعر أنه من أفضل الأعمال التي سألقى بها الله تعالى يوم القيامة، أسأل الله القبول .

(1) صحيح مسلم ح ر 918، وعمدة التفسير للعلامة أحمد شاكر 1 / 200 .

دعاء يخفف الأحزان بعد كل صلاة

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

كانت جدتي تسكن معنا في المنزل نفسه، وعشت معها عشر سنوات قبل أن ترحل عن الحياة، وخلال هذه السنوات تعلمت من جدتي أشياء كثيرة، لكن أجمل شيء تعلمته منها هو: ختام الصلاة، فقد كنت أنظر لجدتي وهي تجلس على سجادة الصلاة بعد أداء الفريضة، وأسمعها وهي تختم الصلاة بهدوء وسكينة، هذا المنظر الرائع جعلني أسألها: ما الذي تقولينه يا جدتي بعد الصلاة، وتستمتعين به لهذه الدرجة؟

فعلمتني جدتي أدعية ختام الصلاة، وبدأت تساعدني على ترديدها معها عقب كل صلاة، وكافأتني حين حفظت هذه الأدعية، وكانت جدتي تركز كثيرًا على الأدعية التالية:

«أستغفر الله، أستغفر الله، أستغفر الله، اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلامُ،

ومِنـكَ السَّـلامُ، تباركْـتَ يَـاذا الجـلالِ والإكـرام[1]، لا إلـهَ إلاَّ اللَّـه وحْـدَهُ لا شَرِيـكَ لَـهُ، لـهُ المُلْـكُ ولَـهُ الحَمْـدُ، وهُـوَ عَـلى كُلِّ شَيءٍ قَديـرٌ، اللَّهُـمَّ لا مانِـعَ لمـا أعْطَيْـتَ، وَلا مُعْطـيَ لمـا مَنَعْـتَ، ولا ينْفَـعُ ذا الجَـدِّ مِنْـكَ الجـدُّ»[2].

وهـذه الأدعيـة قلتهـا مـع جـدتي لسـنوات، حتـى أصبحـت جـزءًا مـن عقـلي وفكـري، واختلطـت بمشـاعري، وكانـت جـدتي كثـيرًا مـا تقـول لي: يـا حبيبتـي، تذوقـي حـلاوة دعـاء؛ اللهـم لا مانـع لمـا أعطيـت، فـما أعطـاك اللـه تعـالى لا يسـتطيع أحـد أن يمنعـه، ولا معطـي لمـا منعـت، فـما منعـه اللـه تعـالى لا يسـتطيع أحـد أن يعطيـه لـك، ولا ينفـع ذا الجـد منـك الجـد، فصاحـب القـوة لا تنفعـه قوتـه أمـام إرادة اللـه تعـالى، وأنـت بقوتـك لا حـول لـك ولا قـوة إلا باللـه، فثقـي باللـه، واطـمأني .

ولقـد ظلـت جـدتي تشـجعني عـلى تـذوق حـلاوة هـذا الدعـاء، واستشـعار معانيـه، حتـى تذوقـت حلاوتـه بعـد سـنتين تقريبًـا، كنـت حينهـا في نهايـة المرحلـة الابتدائيـة، وهـذا جعلنـي أدخـل عـالم المراهقـة وأنـا معـي الـدواء لمشـاكلها وأحزانهـا، فقـد كنـت أهـزم أحـزاني، وأعالـج القلـق والاكتئـاب، بدعـاء مـا بعـد الصـلاة التـي علمتنـي إيـاه جـدتي، فأطمـئن عندمـا أقـول: اللهـمَّ لا مانـعَ لمـا أعطَيـتَ، ولا مُعطِـيَ لمـا منَعـتَ، ولا ينفَعُ ذا الجَدِّ منك الجَـدُّ ،

(1) روى الإمام مسلم عن ثوبان مولى رسول الله ﷺ قال: كان رسولُ اللهِ ﷺ، إذا انصرف من صلاتِه، استغفر ثلاثًا. وقال: «اللهمَّ ! أنت السلامُ ومنك السلامُ . تباركت يا ذا الجلالِ والإكرامِ ». قال الوليدُ: فقلتُ للأوزاعيِّ: كيف الاستغفارُ؟ قال: تقول: أستغفرُ اللهَ، أستغفرُ اللهَ .

(2) روى البخاري ومسلم عن المغيرة بن شعبة - رضي الله عنه - قال: إنَّ نبيَّ اللهِ ﷺ كان يقولُ في دُبُرِ كلِّ صلاةٍ: «لا إلهَ إلا اللهُ وحدَه لا شريكَ له، له المُلْكُ وله الحمدُ، وهو على كلِّ شيءٍ قديرٌ، اللهمَّ لا مانعَ لما أعطَيتَ، ولا مُعطِيَ لما منَعتَ، ولا ينفَعُ ذا الجَدِّ منك الجَدُّ».

وكأن هذه الكلمات دواء أتناوله خمس مرات في اليوم، ليعالج ما نزل بي من حزن، وما أصابني من قلق وتوتر، وهكذا كنت - بفضل الله - أحسن حالاً من زميلاتي، فكثير منهن كانت تذهب لطبيب نفسي، بينما أنا كنت أسرع نحو الصلاة، وأطمئن بالذكر والدعاء بعد كل صلاة .

♦ وتقول فتاة أخرى:

هناك دعاء مهم جدًّا يحتاجه المسلم عامة (والفتاة خاصة)، لأنه يعالج أحزانها خمس مرات كل يوم .

هذا الدعاء كان أبي حريص جدًّا على تعليمه لي في طفولتي، وكان كثيرًا ما يتابعني في قوله، ويكافؤني حين أحافظ عليه، ويقول: يا ابنتي، هذا الدعاء سينفعك كثيرًا، لأنه سيخفف أحزانك بعد كل صلاة .

وكان كثيرًا ما يردد هذا الدعاء أمامي بعد رجوعه من الصلاة، وكان كثيرًا ما يردده أمامي عند رجوعه من الصلاة، ويشرح لي معناه، ثم يقول: هذا من أجمل الأدعية، فحين أردده؛ أشعر بالتسليم لله تعالى، فتهدأ نفسي، ويطمئن قلبي، ويقل حزني .

ولقد كان أبي محقًّا، فقد أصبح هذا الدعاء من أحب الأدعية إلى قلبي، وأشعر بسعادة كبيرة حين أردده بعد الصلاة، وأشعر بطمأنينة عجيبة تملأ قلبي، وكان سببًا في تخفيف كثير من أحزاني .

هـذا الدعـاء رواه البخـاري ومسـلم عـن المغـيرة بـن شـعبة - رضي اللـه عنـه - قـال: سمعت رسـول اللـه ﷺ يقـول في دبـر كل صـلاة إذا سـلّم: «لا إلـه إلا الله وحـدَه لا شـريكَ لـه، لـه المُلـكُ، ولـه الحمـدُ، وهـو علـى كلِّ شـيءٍ قديـرٌ، اللهـم لا مانِعَ لما أعطَيـتَ، ولا مُعطِـيَ لمـا منعـت، ولا ينفَـعُ ذا الجَـدِّ منـك الجَـدُّ».

فكيف يخاف من يقول بعد كل صلاة: اللهم لا مانع لما أعطيت؟

وكيف يحزن من يقول خمس مرات كل يوم وليلة: ولا معطي لما منعت؟

وكيـف يعتمـد عـلى قوتـه ويعجـب بنفسـه مـن يقـول: ولا ينفـع ذا الجـد (صاحـب القـوة والسـلطان) منـك الجـد؟ فـلا شيء مـن هـذا ينفعـه عنـد اللـه تعـالى.

♦ وتقول فتاة ثالثة:

أكـثر دعـاء أحبـه، ولـه تأثـير كبـير في حيـاتي، هـو واحـد مـن أذكار مـا بعـد الصـلاة، وهـو: «اللهـم لا مانـع لمـا أعطيـت، ولا معطـي لمـا منعـت، ولا ينفـع ذا الجـد منـك الجـد»، فمنـذ أن عرفـت هـذا الدعـاء وفهمـت معنـاه، بـدأت أحافـظ عليـه، وكان للمحافظـة عليـه بعـد كل صـلاة تأثـير جميـل عـلى حيـاتي، فأنـا أشـعر أنـه مثـل جرعـات الـدواء المحـددة، التـي يتناولهـا المسـلم ليمحـو الأحـزان التـي نزلـت بـه بـين كل صلاتـين، وليسـتعيد تـوازن عقلـه، وهـدوء قلبـه.

وأحيانًـا يضيـع منـي شيء أحبـه، أو يفسـد شيء لـه مكانـة خاصـة في قلبـي، فأحـزن لذلـك، وبينـما أنـا في حـزني تدركنـي الصـلاة، وبعـد أدائهـا أتفاجـأ أننـي أقـول: اللهـم لا مانـع لمـا أعطيـت، ولا معطـي

لما منعت، فأجد نفسي أبتسم، وأنا أتأمل كلمات هذا الذكر الحكيم، وآخذ نَفَسًا عميقًا، وتعود الطمأنينة لنفسي .

والأمر نفسه عندما تخاصمني صديقتي العزيزة، فأشعر بالحزن وخاصة عندما أكون مظلومة، وتأتي الصلاة لتوقظني من طوفان الهموم الذي يعصف بي، وتجفف دمعي، وخاصة أنني بعد الصلاة أردد: اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، فأطمئن لأنه لا مانع لمحبة أرادها الله، ولا معطي لحب حرمه الله، فقلوبنا بيد الله تعالى وحده، إن شاء جعلنا نلتقي في محبة، وإن أراد سبحانه فلا تواصل ولا محبة، ولن يقدر أحد على إعطاء محبة نزعها الله، ولن يقدر أحد على نزع محبة أرادها الله سبحانه، وفي النهاية لا يريد الله تعالى بنا إلا الخير .

حتى أحزاني الكبيرة ساعدني هذا الدعاء بعد كل صلاة على تجاوزها بأقل خسائر ممكنة، فعند وفاة أمي حزنت كثيرًا، وتخيلت أنني لن أستطيع الحياة بدونها، وكان الشيطان يوسوس لي بأسئلة تزيد أحزاني، مثل: لماذا أمك أنت التي تموت؟ ولماذا الآن؟ ولماذا جعلها الله تموت وتتركك وحيدة؟ وكانت هذه الأسئلة كفيلة بزيادة أحزاني، وتحطيمي نفسيًّا، لكن دعاء ما بعد الصلاة أنقذني من هذا كله، فلا مانع لما أعطيت يا رب، ولا معطي لما منعت، وقدر الله تعالى كله خير، وبمزيد من الصلوات وترديد هذا الدعاء، عاد الهدوء لنفسي، وتجاوزت أحزاني بعد فترة، وكلما أتذكر أمي أبكي حزنًا لفراقها، وأتذكر مواقفها الجميلة معي، ويعود الحزن لقلبي، لكن الصلاة سريعا

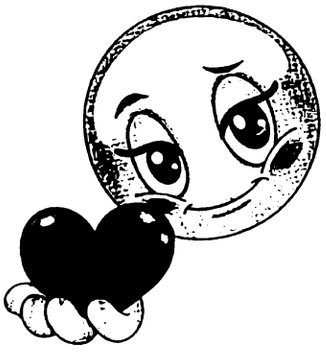
مـا تنقـذني مـن دوامـة الحـزن، وأطمـئن حـين أردد: اللهـم لا مانـع لمـا أعطيـت، ولا معطـي لمـا منعـت .

وهكـذا كان هـذا الدعـاء في حيـاتي بمثابـة الـدواء الـذي أتناولـه يوميًّـا خمـس مـرات، فأعالـج بـه أحـزاني أولاً بـأول، ولقـد سـاعدني هـذا الدعـاء عـلى هزيمـة كثـير مـن أحـزاني، ومـلأ قلبـي رضـا وطمأنينـة .

الصلاة تعالج أحزان الذنوب والمعاصي

أحزان خاصة تصنعها الذنوب والمعاصي

قال رسول الله ﷺ: «إنَّ العبدَ إذا أخطأَ خطيئةً (وقع في معصية)؛ نُكتت في قلبِه نُكتةٌ سوداءُ (يترك الذنب في قلبه نقطة سوداء)، فإذا هوَ نزعَ (ترك المعصية) واستَغفرَ وتابَ سُقِلَ قلبُهُ (رجع قلبه أبيض نقيًّا)، وإن عادَ (للمعصية) زيدَ فيها (زاد السواد في القلب) حتَّى تعلوَ قلبَهُ (الظلمة والسواد)، وَهوَ الرَّانُ الَّذي ذَكَرَ اللهُ في قوله: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [المطففين: 14]»[1].



إن كل معصية نقع فيها تترك في القلب نقطة سوداء، وهذه النقطة السوداء ينتج عنها نوع خاص من الحزن والكآبة نجده في قلوبنا، ونشعر به في صدورنا، ولا تزول هذه النقطة السوداء، ولا يزول الحزن من القلب، إلا بترك المعصية والتوبة، ومع كثرة الذنوب تزداد النقاط السوداء في القلب، وتتراكم فيه الأحزان، وهنا لا نشعر بلذة الحياة، وندخل في حالة من الاكتئاب، وننتقل من حزن لحزن، وتصبح الحياة كئيبة وثقيلة.

---

(1) صحيح الترمذي للألباني ح ر 3334.

إن لكل معصية نوع خاص من الحزن يشعر به فاعلها، كما أن لكل طاعة نوع خاص من السعادة يشعر بها فاعلها، ويؤكد ذلك عبدالله بن عباس - رضي الله عنه - عندما يقول: «إن للحسنة ضياء في الوجه، ونورًا في القلب، وسعة في الرزق، وقوة في البدن، ومحبة في قلوب الخلق، وإن للسيئة سوادًا في الوجه، وظلمةً في القلب، ووهنًا في البدن، ونقصانًا في الرزق، وبغضًا في قلوب الخلق»[1].

لا تعالجي أحزانك بمعصية

عندما تشعر الفتاة بالحزن، فمن الجميل أن تفكر في شيء ما تفعله يخفف عنها حزنها، لكن بعض الفتيات للأسف تتجه نحو نشاط سلبي (معصية) لتخفف به حزنها، فتشاهد فيلم سيئ، أو تمارس الإنترنت بطريقة خاطئة، أو تشاهد فيديو كليب فاسد، أو تمارس أي معصية تظن أنها ستخفف عنها حزنها، وتشعر خلال هذا النشاط السلبي (المعصية) أنها قد نسيت حزنها، لكنها بعد هذه المعصية تشعر أن حزنها قد زاد، ولا تشعر بطمأنينة ولا سعادة، لأن المعصية تزيد الحزن ولا تخففه، ولأن المعصية قد تعطي لذة تزول بسرعة، لكنها لا تعطي سعادة، فالسعادة خلق يخلقه الله تعالى في القلب، ولذلك إذا شعرت بالحزن يومًا، فاجتهدي في علاجه بطاعة وعبادة، فالعبادة لها نور في القلب، يقضي على ظلمة الحزن وكآبته .

---

(1) الجواب الكافي، ص 58 .

عالجي ذنوبك وأحزانك بالصلاة

روى البخاري عن أبي اليسر كعب بن عمرو - رضي الله عنه - قال:

«أتَتني امرأةٌ تبتاعُ تمرًا (وكان تاجرًا)، فقلتُ: إنَّ في البيتِ تَمرًا أطيبَ منهُ (يعني أطيب من المعروض في المحل خارج البيت)، فدخَلت (المرأة) معي في البيتِ، فأَهْويتُ إليها فقبَّلتُها (وندمت)، فأتيتُ أبا بَكْرٍ فذَكَرتُ ذلِكَ لَهُ، قالَ: استُرْ على نفسِكَ وتُبْ ولا تُخبِرْ أحدًا، فلَم أصبِرْ (لعظم الذنب)، فأتيتُ عمرَ فذَكَرتُ لَهُ، فقالَ: استُرْ على نفسِكَ وتُب ولا تخبِرْ أحدًا، فلم أصبِرْ، فأتيتُ رسولَ اللَّهِ ﷺ فذَكَرتُ ذلِكَ لَهُ، فقالَ ﷺ: **أخلَفتَ غازيًا في سبيلِ اللهِ في أهْلِه بمثلِ هذا؟**[1]، حتَّى تمنَّيت أنِّي لم أكُن أسلمَت إلَّا تلكَ السَّاعةَ، حتَّى ظنَنتَ أنَّني من أَهْلِ النَّارِ، وأطرقَ رسولُ اللَّهِ ﷺ طويلًا (أطرق برأسه وسكت طويلاً)، حتَّى أوحي اللَّهُ إليهِ: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيۡلِۚ إِنَّ ٱلۡحَسَنَٰتِ يُذۡهِبۡنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِۚ ذَٰلِكَ ذِكۡرَىٰ لِلذَّٰكِرِينَ﴾[هود: 114]، قالَ أبو اليسَرِ: فأتيتُهُ، فقرأَها عليَّ رسولُ اللَّهِ ﷺ، فقالَ أصحابُهُ: يا رسولَ اللَّهِ، ألِهَذا (الرجل) خاصَّةً أم للنَّاسِ عامَّةً؟ قالَ ﷺ: **بل للنَّاسِ عامَّةً**».

وفي هذه القصة بشرى عظيمة لكل مسلم يقع في ذنب ويريد أن يتوب، فالله تعالى جعل الحفاظ على صلاة طرفي النهار (التي في

---

(1) النبي ﷺ عرف المرأة التي احتال عليها أبو اليسر حتى يقبّلها، وعرف أن زوجها غائب في سرية بعثها النبي ﷺ، وبذلك يضاعف ذنب أبي اليسر رضي الله عنه، لأنه خان مجاهدًا في زوجته، والنبي ﷺ يقول فيما رواه الإمام مسلم: «حُرمَةُ نِساءِ المُجاهِدينَ على القاعِدينَ، كحُرمَةِ أُمَّهاتِهم، وما مِن رجُلٍ مِنَ القاعِدينَ يَخلُفُ رجُلًا مِنَ المُجاهِدينَ في أهلِه، فيَخونُه فيهِم، إلَّا وقَف له يومَ القيامَةِ، وقيل له: خُذْ من حسَناتِه ما شِئتَ، فما ظَنُّكم؟» يعني هل ظنكم أن يترك له حسنة لا يتركها؟.

أولـه وهـما الفجـر والظهـر)، وزلفًـا مـن الليـل (يعنـي الصـلاة في أول الليـل وهـما المغـرب والعشـاء) تكفـيرًا لذنـب أبي اليـسر رضي اللـه عنـه، ولذنـوب المسـلمين عامـة .

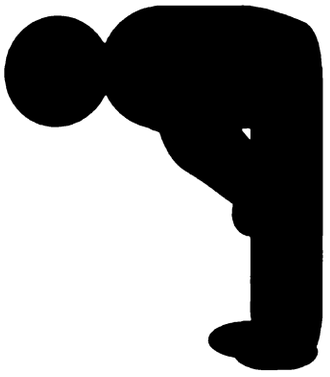
ولقـد روى البخـاري ومسـلم عـن أنـس بـن مالـك - رضي اللـه عنـه - قـال: كنـتُ عِنـدَ النبـيِّ ﷺ، فجـاءهُ رجـلٌ فقـال: يـا رسـولَ اللـهِ، إني أصَبتُ حَدًّا (ذنبًـا) فأقِمـهُ عـلَيَّ (عاقبنـي عليـه وطهـرني منـه حتـى يسـامحني ربي)، و(سـكت النبـي ﷺ) ولم يَسـألْهُ عـن (ذنبـه)، وحـضَرَتِ الصـلاةُ، فصـلَّى (الرجـل المذنـب) مـعَ النبـيِّ ﷺ، فلـما قـضى النبـيُّ ﷺ الصـلاةَ، قـام إليـه رجـلٌ فقـال: يـا رسـولَ اللـهِ، إني أصَبتُ حَدًّا، فأقِـم فيَّ كِتـابَ اللـهِ، قـال ﷺ: «**أليـسَ قـد صلَّيـتَ مَعَنـا**؟»، قـال الرجـل: نعـم، فقـال ﷺ: «**فـإنَّ اللهَ قـدْ غفَـرَ لـك ذنبَـك**» .

♦ تقول إحدى الفتيات:

في فـترة المراهقـة لم أكـن منتظمـة في الصـلاة، وكنـت مدمنـة للأفـلام والفيديـو كليـب السـيئ، وأقـع في كثـير مـن الذنـوب، وكنـت أقـول لنفـسي: لا فائـدة مـن الصـلاة مـا دمـت أشـاهد هـذه القـاذورات، وكيـف أقـف أمـام ربي في الصـلاة وأنـا أفعـل هـذا الذنـب القبيـح، وكنـت أقـول أن اللـه تعـالى لـن يقبـل صـلاتي بسـبب ذنبـي، فبـأي وجـه سـأقف أمـام اللـه في الصـلاة، وكنـت أعيـش في دوامـة عجيبـة مـن الأحـزان .

وذات يـوم سـمعت قصـة تغـيرت بسـببها حيـاتي، وبـدأت أصـلي بسـعادة ونشـاط، وأصبحـت حيـاتي أجمـل، وإليكـم هـذه القصـة.

روي أنَّ عبـدَ اللـهِ بـنَ عُمَـرَ - رضي اللـه عنهـما - رأى فتًـى وهـو يُصـلِّي، قـد أطـال صلاتَـه وأطنَـب فيهـا، فقـال ابـن عمـر: مَـن يعـرِفُ هـذا؟ فقـال رجُـلٌ: أنـا، فقـال ابـن عمـر: لـو كُنْـتُ أعرِفُـه لَأمَرْتُـه أنْ يُطيـلَ الرُّكـوعَ والسُّـجودَ، فـإنِّي سـمِعْتُ النَّبـيَّ ﷺ يقـولُ: «إنَّ العبـدَ إذا قـام يُصـلِّي، أُتي بذنوبـه ، فوُضِعَـتْ عـلى رأسِـه أو عاتقِـه (كتفـه)، فكلَّما ركَع أو سجَد تساقَطَتْ عنه (ذنوبه)»[1].



هـذه القصـة جعلتنـي أنظـر للصـلاة بطريقـة مختلفـة، إذ بـدأت أشـعر أنهـا دواء وراحـة، وبعـد أن كنـت أهـرب منهـا بسـبب ذنـوبي، أصبحـت أهـرب إليهـا بسـبب ذنـوبي، فأصبحـت حريصـة عـلى الصـلاة أكـثر، وبـدأت أسـتمتع بالركـوع والسـجود أكـثر، لأننـي أشـعر خلالهـا بتسـاقط الذنـوب عنـي .

♦ وتقول فتاة أخرى:

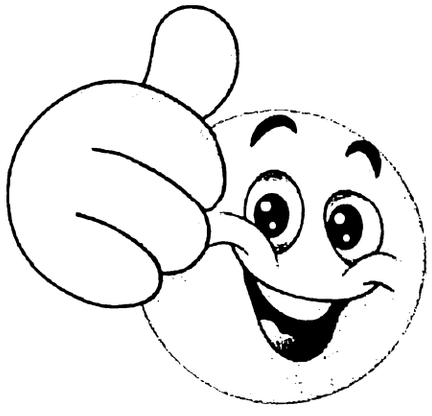
كنـت مقـصرة في الصـلاة، إلى أن عرفـت أن هنـاك صـلاة اسـمها (صـلاة التوبـة)، وهـذا جعلنـي أحـب الصـلاة وأحـرص عليهـا أكـثر.

روى أبـو داود عـن عـلي بـن أبي طالـب - رضي اللـه عنـه - قـال: كنـتُ رجـلًا إذا سَـمِعْتُ مـن رسـولِ اللَّـهِ ﷺ حديثًـا نفعَنـي اللَّـهُ منـهُ بمـا شـاءَ أن ينفعَنـي، وإذا حدَّثَنـي أحـدٌ مـن أصحابِـهِ اسـتَحلفتُهُ (أجعلـه يقسـم أنـه سـمعه مـن النبـي ﷺ)، فـإذا حلَـفَ لي صدَّقتُـهُ، وحدَّثَنـي أبـو بَكْـرٍ وصـدقَ أبـو بَكْـرٍ رضيَ اللَّـهُ عنـهُ، أنَّـهُ سَـمِعْ رسـولَ اللَّـهِ

(1) صحيح ابن حبان ح ر 1734، وصححه الألباني في صحيح الجامع ح ر 1671.

ﷺ يقولُ: «ما من عبدٍ يذنبُ ذنبًا، فيُحسنُ الطُّهورَ (الوضوء)، ثم يقومُ فيُصلِّي رَكْعتينِ، ثمَّ يستغفرُ اللهَ، إلَّا غفرَ اللهُ لَهُ»، ثمَّ قرأَ ﷺ هذهِ الآيةَ: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾ [آل عمران: 135][1].

الفتاة الذكية لا تقع في هذه الحيلة الشيطانية



بعض الفتيات تتكاسل في أداء الصلاة، وربما تتركها، بسبب ذنوبها، لأنها تشعر أن الله تعالى لن يتقبل صلاتها وهي تفعل هذه الذنوب.

وهذه الفتاة الطيبة يخدعها الشيطان مرتين:

الخدعة الأولى: عندما أوقعها الشيطان في الذنب، وبسببه طبع في قلبها نقطة سوداء، وشعرت بنوع خاص من الحزن والألم النفسي.

الخدعة الثانية: عندما يستغل الشيطان هذا الذنب (الذي أوقعها فيه) ليبعدها عن الصلاة، فيوسوس لها قائلاً: بأي وجه ستقفين أمام الله في الصلاة؟ لن تنفع صلاتك طالما تذنبين، هل تضحكين على ربك؟ أنت مذنبة فكيف تصلين؟ ... وهكذا تترك الفتاة المسكينة الصلاة بسبب ذنبها، وهذا ذنب آخر، فتتراكم النقاط السوداء في قلبها، وتكثر أحزانها، ولو علمت هذه الفتاة الطيبة أن

(1) صحيح أبي داود للالباني ح ر 1521.

هنـاك صـلاة اسـمها صـلاة التوبـة، وأن الصلـوات الخمـس تُكفّـر السـيئات، وأن الذنـوب توضـع عـلى كتفهـا ورأسـها في أول الصـلاة، وتتسـاقط خـلال صلاتهـا، فـلا ينتهـي مـن صلاتـه إلا وقـد غفـر اللـه تعـالى ذنبـه، حـين تعلـم ذلـك سـتسرع أكـثر نحـو الصـلاة، ويكـون الذنـب سـببًا في حفاظهـا عـلى صلاتهـا، وأدائهـا بخشـوع ومحبـة .

أحزانك وأفراحك
من صنع نظراتك

الفتاة الحزينة .. كيف ترى نفسها؟

- **أيتها الفتاة الكريمة**

لو أعطيناك ورقة وقلمًا، وقلنا لك: صفي لنا نفسك في كلمات، فماذا ستكتبين؟

هل ستكتبين: أرى أنني فتاة مرحة - محبة للحياة - رزقني الله بوالدين طيبين - ذكية - لي مستقبل جيد بإذن الله - واثقة بنفسي - هناك كثيرون يحبونني - وغيرها من الأوصاف الجميلة؟

أم ستكتبين: أرى أنني فتاة سيئة - حزينة - حياتي كلها مشاكل - غبية - جسمي غير متناسق - لست جميلة - ثقتي بنفسي قليلة - لا أحد يحبني - مستقبلي كله مظلم - لا قيمة لي في هذه الحياة - وغيرها من الأوصاف السلبية؟

والآن تأملي جيدًا ما كتبتيه عن نفسك، هل هي أوصاف إيجابية أم سلبية؟

إذا كانت أوصافك لنفسك ولحياتك كلها سلبية، فأنت تنظرين لنفسك بصورة سيئة، ولا تفكرين في إيجابياتك أبدًا، وهذا يجعلك كثيرة الأحزان، دائمة البكاء، وقد تعانين من القلق والاكتئاب، ولا تذاكرين جيدًا، وتتعاملين مع أقرب الناس إليك بعدوانية، وحساسة جدًّا لكلام الناس، وتتوقعين مستقبل سيئ لا خير فيه .

وهذا كله لأن الفتاة تتصرف حسب الطريقة التي ترى بها ذاتها، فإن كانت البنت تقدر نفسها وتراها بصورة سلبية، فسينعكس ذلك سلبًا على علاقاتها الاجتماعية، ودرجاتها الدراسية، وحالتها النفسية، حتى اسمها المستعار على الإنترنت سيكون حزينًا مثل: دمعة - حزن - ألم - وغيرها، وتقارن نفسها بالآخرين، وتحسدهم على ما هم فيه من نعم، وهذا كله يعبر عن تقدير متدني للذات، ونظرة يائسة للحياة .

- **تقول إحدى الفتيات:**

ظللت طوال فترة المراهقة أنظر لنفسي بطريقة خاطئة، وهذا سبَّب لي الكثير من الأحزان، كنت أظن أن أهم شيء في حياة الفتاة هي لبسها، والناس يقيمونها من خلال ملابسها فقط، وهذا جعلني أدخل في صراع مع أمي وأبي لأشتري أكبر قدر ممكن من الملابس الحديثة، وبعد ذلك دخلت في صراع مع نفسي حول ما ألبسه، فيوميًّا أستغرق ساعتين لأرتدي ملابسي، وغالبًا أخلع الملابس وأبدلها لمدة ساعتين، وبعد هذا كله أخرج من البيت وأنا غير راضية عن ملابسي، ولقد فكرت في الانتحار، لكنني تراجعت عن هذه الفكرة

لسبب واحد، هو أنني بعدما أموت، مَن سيأتي ليراني هل سأكون عندها مرتدية ملابس جميلة أم لا؟ وهل سأكون جميلة بما يكفي حتى في لحظات موتي؟

وبمرور السنوات شفاني الله تعالى من وسواس الملابس هذا، وبدأت أرى حياتي بصورة متكاملة، والأهم من ذلك أنني بدأت أنشغل بالتفوق الدراسي، وأفكر في الآخرة، ولقد اكتشفت أن الفتاة التي تفكر في الآخرة، ولا تهمل الدنيا، تكون أكثر سعادة بكثير من الفتاة التي تفكر في الدنيا فقط .

من اليوم .. توقفي عن مهاجمة نفسك

كثير من الفتيات تقيِّم نفسها بطريقة خاطئة، فتنظر دائمًا لمشكلة واحدة في حياتها، أو عيب في شخصيتها، وتركز عليه فقط، وتقيِّم نفسها من خلاله، وطبعًا تكون نظرتها لنفسها نظرة سلبية .

♦ تقول إحدى الفتيات:

أنا فتاة بدينة، وكنت أرى حياتي كلها من خلال جسمي، فأنظر لتعامل الناس معي من خلال جسمي، فمن ابتسم في وجهي فهو يسخر من جسمي، وإن همست إحدى زميلاتي في الفصل مع أخرى، أعتقد أنهما تسخران مني، وإذا نهرتني أمي، أو رفضت أن تأتي معي لمكان ما، أظن أنها تكرهني بسبب جسمي، حتى المذاكرة بدأت أتكاسل عنها، لأنني كلما أمسكت بالكتاب تسيطر عليّ فكرة أنه لا فائدة من التفوق مع

هذا الجسم الضخم، حتى تفكيري في المستقبل كان حزينًا، لأن فتاة مثلي لن تجد من يقبل جسمها الكبير .

وهكذا كان جسمي البدين يشغل تفكيري دائمًا، ويفسد كل فرحة في حياتي، وجعلني أعاني من القلق والاكتئاب، والعزلة، والعدوانية مع أهل بيتي .

وذات يوم فوجئت بأمي تأخذني إلى مستشارة نفسية، وكانت سيدة طيبة، ظهر هذا من طريقة تعاملها معي، ولقد بدأت كلامها معي بسؤال عجيب، قالت: هل تعتقدين أن كل فتاة بدينة يجب أن تكون حزينة؟ وهل هناك فتيات أكثر بدانة منك؟

قلت لها: طبعًا، كل فتاة بدينة تكون حزينة .

فابتسمت وقالت: سأخبرك عن فتيات ونساء بدينات وناجحات جدًّا في الحياة، وبدأت ترينى صور وفيديوهات لفتيات وبنات بدينات يضحكن، ويحققن نجاحًا في الحياة، بل إن هناك بدينات متزوجات وسعيدات مع أزواجهن، لأن الله تعالى لم يخلق فتاة لا يحبها الرجال، فهناك رجال يفضلون الزواج بفتاة بدينة، وهذه حكمة ربانية لم أكن أعرفها من قبل .

ثم قالت: هل تعرفين سبب حزنك؟ إنه ليس جسمك، بل نظرتك لذاتك، فأنت لا تنظرين في حياتك إلا إلى جسمك، وتشاهدين كل شيء من خلال هذا الجسم البدين، حتى كرهت نفسك وكرهت حياتك.

قلت لها: هذا ما يحدث .

فقالت: علاجك سهل جدًّا بإذن الله، وسيكون بخطوتين، الخطوة الأولى: نحاول إنقاص الوزن بهدوء وبطرق صحيحة .

الطريقة الثانية والأهم: أن تتوقفي عن مهاجمة نفسك، وتفكري في إيجابيات شخصيتك، والنعم التي أعطاها الله تعالى لك، ولكي ننجح في هذه الخطوة، خذي ورقة وقلمًا وتعالي نكتب عشر مميزات في شخصيتك وحياتك وأهلك وغيرها .

هنا اعتذرت لها وقلت: لن تجدي إيجابيات .

فابتسمت وقالت: تعالي نحاول، وبدأت تسألني لتكتشف إيجابيات حياتي، وهنا حدث ما لم أكن أتوقعه، فقد اكتشفت معها أنني فتاة تحافظ على عبادتها (صلاة - صيام -) وتخاف من ربها، ولا أفعل كثيرًا من الحرام التي تقع فيه كثير من الفتيات - ولدي قدرة كبيرة على المذاكرة والتفوق - أبي يحبني كثيرًا ... وغيرها من الإيجابيات التي زادت عن العشرة .

وهنا قالت الطبيبة: احفظي هذه الإيجابيات، ونلتقي المرة القادمة.

ولقد رجعت من عندها، وجلست في حجرتي أفكر في كلامها، ثم نظرت في المرآة، فرأيت جسمي الضخم، فشعرت أن كلام الطبيبة معي ما هو إلا لعب بعقلي، ومواساة، ونوع من العطف، ثم أمسكت بورقة إيجابيات حياتي، ومزقتها، ورميتها في سلة المهملات، وجلست أبكي .

وفي موعد الجلسة التالية، فوجئت بي أذهب لهذه الطبيبة، لا أعرف السبب لكنني ذهبت، وهناك سألتني عن حفظ إيجابيات حياتي، فأخبرتها أنني مزقت الورقة، فابتسمت وقالت: كنت أتوقع ذلك، ولهذا احتفظت معي بنسخة منها، وقمت بتصوير 20 نسخة منها، وأريدك أن تضعي نسخة منها على دولابك، ونسخة تحت الوسادة، ونسخة على المرآة، ونسخة في حقيبة يدك، وتوزعي بقية النسخ في كل مكان خاص بك، بحيث أينما ذهبت تجدينها، واقرئيها كلما وقعت عينك عليها، ونلتقي في الجلسة القادمة .

وهذه المرة استجبت للطبيبة، وفوجئت بنفسي في نهاية الأسبوع أحفظها جميعًا، وأفكر فيها كثيرًا، بل وأضيف عليها بعض الإيجابيات التي نسيتها، ولما ذهبت للطبيبة في الموعد المحدد، مدحتني كثيرًا لأنني أمتلك عزيمة قوية، ثم قالت لي: من اليوم كلما تفكرين في شيء ما بطريقة سلبية، أو يحدث لك موقف يضايقك بسبب جسمك، ففكري في إيجابيات حياتك العشرة، وعندها ستقوي عزيمتك أكثر، وتحققين في الحياة إنجازًا يفخر به الجميع .

وعلى مدار شهر كامل فعلت ما أمرت به الطبيبة، وبفضل الله تغيرت حياتي تمامًا، فلم أعد أكره نفسي، وتوقفت عن مهاجمة ذاتي، ورأيت الصورة الكاملة لحياتي، وأصبح جسمي البدين سلبية أقاومها بطرق إنقاص الوزن، لكن لا أسمح لها أن تدمر إيجابيات حياتي الكثيرة .

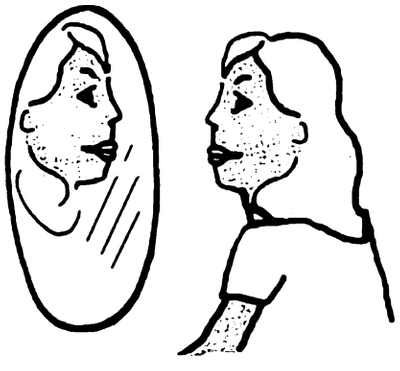
حدثت هذه القصة معي منذ عشر سنوات، وأنا اليوم في السنة النهائية من كلية الطب، وأنا من أسعد الفتيات بفضل الله تعالى، لأنني حافظت على علاقتي الجيدة بربي وأهلي ونفسي، والمفاجأة أنني ما زلت بدينة، ومع ذلك أنا فتاة سعيدة .

إجابتك عن الأسئلة التالية يجعلك تفكرين في حياتك بطريقة متوازنة:

- سبب حزني في هذه الحياة هو ...
- أنا حزينة لأنني لا أمتلك ...
- ما الذي يحدث لي ليجعلني سعيدة؟
- ما الذي أمتلكه ويمكنه أن يجعل حياتي أجمل؟
- هل سأعيش حزينة طوال عمري؟
- هـل مـرت بي لحظـات سـعيدة؟ ومـا كان سـبب السـعادة فيهـا؟ وكيـف يمكـن تكرارهـا؟
- ما الشخص - المكان - الوقت - الذي أشعر فيه أنني سعيدة؟

بماذا تفكرين عندما تنظرين لنفسك في المرآة؟

تقول إحدى الفتيات:



مشـكلتي في حيـاتي هـي أنفـي، فأنـا أرى أن أنفـي كبـيرة، وغـير متناسـقة مـع وجهـي، وكل يـوم ألتقـط لنفـسي أكـثر مـن خمسـين صـورة سـيلفي، وأتأمـل أنفـي، وأحذفهـا جميعًـا لأنهـا لا تعجبنـي، كثـيرًا مـا أكـره النظـر للمـرآة حتـى لا أرى أنفـي الكبـير، ورغـم أن أمـي كانـت كثـيرًا مـا تقـول أننـي جميلـة، إلا إننـي لم أكـن أصدقهـا، وأظـن أنهـا فقـط تجاملنـي وتريـد أن تخفـف عنـي، وكانـت المشـكلة الأكـبر أننـي بـدأت أرى كل شيء في حيـاتي مـن خـلال أنفـي الكبـير، فـأبي غضـب

منـي بسـبب أنفـي الكبـير، صديقتـي تخاصمنـي بسـبب أنفـي الكبـير، درجـاتي الدراسـية سـيئة بسـبب أنفـي الكبـير، وفي الطريـق والتليفزيـون والإنترنـت وغيرهـا لا أنظـر إلا لأنـوف النـاس، وأقارنهـا بأنفـي، حتـى كـدت أصـاب بالجنـون، وهكـذا أفسـد أنفـي كل شيء جميـل في حيـاتي .

ولقـد ظللـت أعـاني مـن هـذه المشـكلة عـدة سـنوات، بدايـة مـن دخـول مرحلـة المراهقـة، وحتـى أكرمنـي اللـه تعـالى بسـماع محـاضرة لأحـد العلـماء، كانـت سـببًا في تغـير حيـاتي .

لقـد ذكـر الرجـل أن الفتـاة عندمـا تقـف أمـام المـرآة يجـب أن تأخـذ خطـوة للخلـف، وتنظـر نظـرة للداخـل، خطـوة للخلـف حتـى لا تـرى وجههـا فقـط، بـل تنظـر لجسـمها كلـه، فاللـه تعـالى خلـق الأعضـاء لتتناسـق معًـا، وحتـى تـرى الفتـاة جسـمها الجميـل متكامـلاً مـع بعضـه، أمـا النظـرة للداخـل فالمقصـود منهـا أن تنظـر الفتـاة لعلاقتهـا بربهـا، وأهلهـا، وإنجازهـا في الحيـاة، فـلا تـرى حياتهـا فقـط مـن خـلال وجههـا، بـل تنظـر لحياتهـا بصـورة متكاملـة .

ثـم قـال: عندمـا تتأملـين الأزواج والزوجـات حولـك، سـتدركين أنـه لا توجـد فتـاة غـير جميلـة، ففـي كل بنـت جـمال خـاص، ودليـل ذلـك أنـك تجديـن رجـلاً وسـيمًا قـد تـزوج بفتـاة أنـت تشـعرين أنهـا غـير جميلـة، لكنـه يراهـا أجمـل إنسـانة في العـالم، لأنـه رآهـا متكاملـة، ورأى روحهـا، وتميزهـا، وعلاقتهـا بربهـا .

وقـال الرجـل وكأنـه يكلمنـي: والخدعـة الكـبرى التـي يوقـع فيهـا الشـيطان كثـير مـن الفتيـات أنـه يجعلهـا تركـز عـلى عضـو واحـد في

وجهها، ويفسد من خلاله جمال حياتها، فيجعلها تركز على أنفها مثلاً، حتى تكرهه، وتكره من خلاله حياتها، ولا ترى بقية الجمال الكامن في بقية وجهها وجسمها، والأخطر من هذا كله أنه ينسيها أنها ستموت يومًا، وسيأكل التراب وجهها وبقية جسمها، ولا يبقى إلا عملها الذي ستلقى به ربها .

ولقد فكرت كثيراً في كلمات هذا العالم الجليل، وبدأت أنفذ وصاياه كلما نظرت للمرآة، وبدأت كلما نظرت لأنفي في المرآة وشعرت أن الشيطان بدأ يهاجمني، فإنني أذكِّر نفسي بالآخرة، وأقول: تذكري أيتها الأنف وأيها الوجه أنني سأموت، هيا نعمل شيئًا ينفعنا في آخرتنا، وبتلك الطريقة تغيرت حياتي تمامًا، وتذوقت طعم السعادة للمرة الأولى، وخلال أشهر نسيت أنفي الكبير تمامًا، بل إنني كلما نظرت إليه في المرآة أضحك وأقول: أهلاً أيها الأنف الكبير، لقد كنت أكرهك، لكنني اليوم أحبك، لأنك جعلتني أفكر في حياتي بطريقة خاصة، وأحقق لآخرتي إنجازات أكبر .

كيف تنظرين لنفسك بطريقة صحيحة؟

هناك أربعة جوانب لتقدير الذات، والتقدير الصحيح لشخصيتك ولحياتك يكون من خلال مجموع هذه الجوانب الأربعة، وهي:

- تقدير الذات المادي (الشكل - القدرات البدنية - ممتلكات الفتاة من ملابس وحلي - وغيرها) .

- تقدير أداء الذات (أداء العمل والمهام مثل: المذاكرة - الطبخ - التسوق - رعاية الأسرة - غيرها من إنجازات الحياة) .
- تقدير الذات الاجتماعي (العلاقات داخل الأسرة - العلاقة ببقية الناس المهمين في حياتي من أصدقاء وغيرها) .
- تقدير الحياة مع الله (في العبادات والاستعداد للقاء الله تعالى).

وتقدير الذات هو مجموع هذه الجوانب، والعيب أن يركز الإنسان على جانب واحد وفقط ويقيِّم نفسه على أساسه، فقد تجد فتاة متفوقة، وعلاقاتها الاجتماعية جيدة، لكن مظهرها غير جذاب، وهي ترى أن المظهر هو كل شيء، فيكون تقييمها لنفسها منخفض جدًّا، وتشعر بالتعاسة رغم أنها تمتلك كثيراً من مقومات السعادة، وفي المقابل تجد فتاة تعاني من إعاقة، وتقييمها لنفسها عالي، لأنها تنظر لمجموع ما لديها من مميزات الشخصية، وتعوضها العبادات عما فقدته من أعضاء، وتشبعها العلاقات الاجتماعية الجيدة نفسيًّا، وتجعلها تشعر بالرضا والسعادة .

روى الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «لا يفرَكْ (يكره ويطلق) مؤمنٌ مؤمنةً، إن كرِهَ منْها خُلقًا، رضِيَ منْها آخرَ (غيرَهُ)»، وهذا الحديث من قواعد الحياة الزوجية السعيدة، ويعلِّم كل زوج كيف ينظر لزوجته بطريقة متوازنة، وكذلك الزوجة، فيرى كل طرف مميزات شريك حياته وسلبياته، فإذا رأى خُلقًا سيئًا أزعجه، فلا يكره شريك حياته بسبب ذلك، وليتذكر أن له أخلاقًا وأفعالاً أخرى جميلة، فتهدأ نفسه، ويطمئن قلبه، وعندها تكون البيوت أكثر سعادة .

وبهذه الطريقة الجميلة يجب أن تنظر الفتاة لنفسها وحياتها، فإن وجدت شيئًا تكرهه، فلتتذكر أن هناك أشياء أخرى إيجابية جميلة، تجعل حياتها سعيدة، وبتلك الطريقة تتقبل ذاتها، وتسعد في حياتها .

انظري للنعم الموجودة ولا تنظري للنعم المفقودة

في حياة كل إنسان هناك نعم موجودة يتمتع بها، ونعم أخرى مفقودة محروم منها، فإذا نظر للنعم المفقودة فقط؛ فإنه يشعر بالحزن، ويرى نفسه بائسًا محرومًا، أما حين ينظر للنعم الموجودة، فإنه سيشعر بالرضا والسعادة، ويقبل على الحياة بهمة ونشاط، ويشكر الله تعالى على فضله .

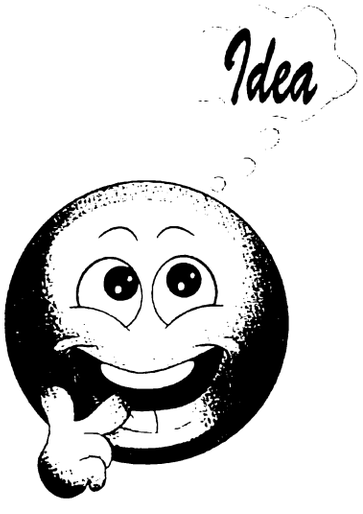
ولقد كان الصالحون في الأزمات والمحن ينظرون للنعم الموجودة، وهذا يجعلهم يصبرون على النعم المفقودة، وخير مثال على ذلك عروة بن الزبير رحمه الله، فقد كان من سادات التابعين، وهو ابن سيدنا الزبير بن العوام رضي الله عنه، وأمه أسماء بنت أبي بكر، وكان من فقهاء المدينة السبعة الذين يرجع إليهم العلم والفتوى، وكان عمر بن عبدالعزيز يستشيرهم في أمور الخلافة، وذات يوم حدثت لعروة بن الزبير مصيبتين في وقت واحد، فقد ظهر في ساقه مرض، قرر الأطباء على أثره أن يقطعوا رجله، وقالوا له نسقيك شيئًا يغيِّب عقلك (خمرًا أو ما شابه) حتى لا تشعر بالألم، فرفض وقال، إذا دخلت في الصلاة فاقطعوها، وفعلوا ما أراد، وأغشي عليه عند قطع رجله، وأفاق بعد ساعات، فقالوا له: أحسن الله عزاءك في رجلك، وأحسن الله عزاءك في ابنك، فقد رفسته دابة فمات .

هنا ماذا قال عروة رحمه الله؟ وكيف نظر للنعم الموجودة والمفقودة؟

لقد خاطب ربه قائلاً:

«اللهم لك الحمد إن كنت ابتليت فقد عافيت، وإن كنت أخذت فقد أعطيت، أعطيتني أربعة أولاد فأخذت واحدًا وأبقيت ثلاثة، وأعطيتني أربعة أعضاء (يدان ورجلان) فأخذت واحدًا وأبقيت ثلاثة، فلك الحمد على ما أخذت وعلى ما عافيت».

فكرة



لكي تعرفي بنفسك تأثير التفكير في النعم الموجودة والمفقودة، أحضري ورقتين وقلمًا، وفي الورقة الأولى اكتبي النعم الموجودة لديك، نِعم العبادة والأسرة والنفس والعلاقات الاجتماعية والأشياء التي عافاك الله منها، وغيرها .

وفي الورقة الثانية اكتبي النعم المفقودة لديك، في جسدك وأهلك وحياتك وعلاقاتك وغيرها .

ثم أمسكي بورقة النعم المفقودة، وفكري فيها لمدة يوم، وقارنيها بما عند الناس من النعم، وفي المساء اكتبي بماذا تشعرين؟

في اليوم التالي أمسكي بورقة النعم الموجودة، وفكري فيها لمدة يوم، وقارنيها بما فقده الناس من النعم، وفي المساء اكتبي بماذا تشعرين؟

وفي نهاية التجربة نحن على يقين أنك ستتخذين قرارًا يغير حياتك، ويجعلك أكثر سعادة .

هذه الآية ستجعل حياتك أجمل

قال تعالى: ﴿ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴾[الضحى: 11].

والسؤال الآن: عندما تفكرين في العمل بهذه الآية، مَن الذي ستحدثينهم بنعم الله تعالى عليك؟

المفاجأة أن أول من يجب عليك أن تتحدثي معه هو نفسك، فتُذكريها يوميًّا بنعم الله تعالى عليها، وتحديثها عن فضل الله تعالى، حتى لا تنسى أنها في نعمة، وحتى تنقذيها من أحزانها، ولا تسمحي للشيطان أن يلعب معها لعبة النظر للنعم المفقودة فقط، وما أجمل أن تمسكي ورقة وقلمًا وتكتبي نعم الله تعالى عليك، وفي كل يوم تضيفي ما تتذكرينه وتشعرين به من نعم أخرى، وهذا القائمة ستكبر معك يوميًّا، وبلا حدود، يقينًا في قوله تعالى: ﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾[النحل: 18] .

ثلاث نظرات تجلب لك الأحزان

هناك ثلاثة أشياء تجلب الحزن لمن ينظر إليها، ولكل واحدة منها نوع خاص من الحزن يصيب الفتاة حين تنظر إليها، وحين تترك الفتاة النظر لهذه الأشياء الثلاثة؛ تمتلأ حياتها رضا وسعادة وسكينة، وهذه النظرات الثلاث هي:

1 النظرة الأولى:
إطالة النظر لما في أيدي الناس من النعم

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾[طه: 131].

مد اليد: يعني إطالتها للسلام وغيره، ومد العين: يعني إطالة فترة نظرها لما عند الناس من متاع الدنيا .

- **والنظر لما في أيدي الناس نوعان:**

النوع الأول: يحدث بصورة طبيعية وغير مقصودة، فيقع نظر الإنسان على ما في يد غيره دون أن يتعمد النظر، وبعد ذلك يصرف بصره فيرتاح قلبه، أو يطيل النظر فيجلب لنفسه الأحزان.

النوع الثاني: يحدث بصورة مقصودة، فيتعمد الإنسان النظر لما في يد غيره، ويمد عينيه ليرى ما عند الناس، ويفعل ذلك بصورة متكررة، وهذا ما نهانا الله تعالى عنه؛ حفاظًا على قلوبنا من الحزن، فلا تمدن عينيك ليرتاح قلبك ويقل حزنك.

♦ تقول إحدى الفتيات:

ذات يوم فوجئت بأمي تقول لي: سأخبرك بسر خطير، أحتفظ به في صدري منذ 37 سنة .

في صغري كنت أنظر كثيراً لما في أيدي الناس، وأحسدهم على ما رزقهم الله تعالى من فضله، ولأنني أنظر دائمًا لمن هم أفضل مني، وعندها أرى حياتي حقيرة، ولا أشعر بما في يدي من النعم، ولذلك لم أشعر بحلاوة الرضا يومًا، ولم يفارق الحزن قلبي ساعة، وأصابني نوع عجيب من الاكتئاب .

هذا هو سرّ أحزاني، ولا أريدك أن تعيشي مأساتي، فانظري يا ابنتي دائمًا لمن هم أقل منك مالاً وجمالاً، تكوني سعيدة في الدنيا والآخرة، وتحمي نفسك من حسرات وأحزان النظر لما في أيدي الناس .

♦ **وتقول فتاة ثانية:**

كانت أمي مدمنة للنظر لما في أيدي الناس والكلام عنه، وكانت تتحسر على حالها كثيرًا، وكنت على وشك أن أكون مثلها، لولا أن أبي تدخل بحكمة، وبدأ يتعامل مع كلام أمي عما في أيدي الناس بطريقة مبدعة وهادئة، فكلما قالت أمي: فلان أحسن منا في كذا وكذا، فإن أبي يقول لها: كثرة ذكرك لما في أيدي الناس؛ يقلل من شأن نفسك، ويشكك في عدل ربك .

وكلما اشتكت أمي حالها، وقالت إن حياة فلانة أفضل، فإن أبي يكرر لها العبارة الجميلة نفسها: كثرة ذكرك لما في أيدي الناس؛ يقلل من شأن نفسك، ويشكك في عدل ربك .

وكان أبي يقول هذه الكلمات بهدوء وابتسامة، وكنت أرى عليه علامات الرضا والطمأنينة، عكس أمي تمامًا، وكان دائمًا يقول: الحمد لله نحن في نعمة كبيرة، ثم يكلمنا عما أعطاه الله لنا، وحرم منه الآخرين .

وكنت كثيرًا ما أقارن بين سعادة أبي، وحزن أمي، وأتأمل حال أمي الحزينة بسبب نظرها لما في أيدي الناس، وأفكر في حال أبي المطمئن بسبب نظره لما في يديه من النعم، وبعد صراع نفسي طويل، قررت أن أكون مثل أبي، ودعوت الله تعالى ألا أكون يومًا مثل أمي، لأنها أفسدت حياتها بنظرتها لما في أيدي الناس، والتحسر على حالها، فقللت من شأن نفسها، وشككت في عدل ربها (عياذًا بالله).

من أطلق نظراته كثرت حسراته

من أطلق بصره، ونظر كثيرًا لما في أيدي الناس؛ جلب لنفسه العذاب النفسي والمادي والأسري، والنجاة من هذا العذاب لا يكون إلا بغض البصر عما يمتلكه الناس.

♦ تقول إحدى الفتيات:

في فترة المراهقة كنت كثيرة النظر لما في أيدي الناس، ودائمًا أفكر فيما تمتلكه زميلاتي وجيراني وأقاربي، وأتمنى أن أكون مثلهم جميعًا، وأمتلك كل ما يمتلكون، ولأن هذا غير ممكن، فكنت أشعر بالفقر والحرمان، رغم أنني من أسرة جيدة الحال، وهكذا كانت أحزاني تتجدد كلما نظرت لإحداهن، وتزيد يومًا بعد يوم، ولقد كنت أنظر لما يمتلكه الناس بدقة وتركيز، فإذا ذهبت لزيارة صديقتي أنظر لكل صغيرة وكبيرة، الستائر، السجاد، الجدران، المكتب، السرير، وغيرها، وفي المدرسة أنظر لكل ما تمتلكه زميلاتي من ملابس، وأقلام، وحقائب، واكسسوارات، وغيرها، حتى كدت أصاب بالجنون، ودخلت في حالة من الاكتئاب الشديد، مما جعل أبي يذهب بي لطبيب نفسي، وحاول الطبيب علاج أحزاني لكنه لم يفلح .

وذات يوم رزقني الله تعالى بمعلمة طيبة، عالجت أحزاني بطريقة مبدعة، كانت هذه المعلمة تكلمنا كثيرًا عن أحزان الفتيات في مثل عمرنا، وكانت لها عبارة جميلة تكررها كثيرًا، كانت تقول:

«مـن أطلـق نظراتـه (لمـا في أيـدي النـاس)؛ كـثرت أحزانـه وحسراتـه»، وفي البدايـة كنـت أسـخر - في نفـسي - مـن هـذه العبـارة، إذ كنـت أرى أن النظـر لمـا في أيـدي النـاس هـو نـوع مـن حـب الاسـتطلاع والمعرفـة، لكننـي بمـرور الأيـام بـدأت أفكـر في كلـمات هـذه المعلمـة، وأقتنـع بهـا رويـدًا رويـدًا، حتـى اقتنعـت بهـا، وكتبـت عبارتهـا المشـهورة في كثـير مـن كتـب المدرسـة، وبـدأت أبتعـد عـن النظـر لمـا في أيـدي النـاس، فبـدأ قلبـي يرتـاح، ونفـسي تهـدأ، ولأول مـرة أنظـر لمـا أمتلكـه أنـا، ففوجئـت أن اللـه تعـالى رزقنـي بخـير كثـير، كنـت غافلـة عنـه بالنظـر لمـا في أيـدي الآخريـن، وهكـذا عرفـت أخـيرًا طعـم السـعادة، وتغـيرت حيـاتي للأحسـن، وأصبحـت هـذه العبـارة مـن أحـب الكلـمات إلى قلبـي، وصـارت جـزءًا مـن قناعـاتي الشـخصية التـي أعيـش بهـا في هـذه الحيـاة.

♦ وتقول فتاة أخرى:

كنـا نسـكن في شـقة ضيقـة، وكانـت أمـي كثـيرة الشـكوى بسـبب ذلـك، ولقـد سـمعتها عـلى مـدار سـنوات تتكلـم عـن حظهـا العاثـر، وجيرانهـا السـيئين، وكانـت أحيانًـا تخـرج هـذا الغضـب فيّ أنـا، فتأمـرني بتنظيـف الجـدران، ومسـح الأرض، وغسـل السـجاد، مـع أن هـذا كلـه لم يكـن يقـدم جديـدًا في الشـقة الضيقـة والمتهالكـة، ولم يكـن يعجبهـا تنظيفـي رغـم أننـي كنـت أعمـل بجـد واجتهـادي، ومـا ذنبـي أنـا؟ الجـدران قديمـة والبـلاط متهالـك، ولا يصلـح معـه تنظيـف، والعجيـب أننـي كنـت أرى أُسرًا أخـرى تسـكن في العـمارة نفسـها، وجـيران لنـا في الطابـق نفسـه؛ يعيشـون بسـعادة ورضـا، رغـم أن العـمارة واحـدة، والشـقق كلهـا ضيقـة.

وفجأة أصبحت مثل أمي، لم أعد راضية عن بيتنا، ولا عن جيراننا، وبدأت أحسد زميلاتي وخاصة عندما أزورهن في بيوتهن، فهذه شقتها واسعة، والثانية عندهم حوائط بألوان زاهية، والثالثة عندهم شرفة في منزلهم، بل إن بعضهن يمتلك بيتًا خاصًا بهم، كنت أتمنى أن أكون مثلهن، ولأن هذا لم يحدث، أصبحت أتمنى أن تنهدم بيوتهم، أو تُحرق منازلهم، كل هذا بسبب كلمات أمي الناقمة على الشقة الضيقة، فلقد أشعلت نار الحسد في قلبي دون أن تشعر .

• **يقول ابن القيم رحمه الله:**

وأول فائدة من فوائد غض البصر: تخليص القلب مِن أَلَمِ الحَسْرة، فإن مَنْ أطلق نظره دامتْ حسرته، فأضرُّ شيء على القلب إرسال البصر (لما في أيدي الناس)، فإنه يريه ما يشتد (ويصعب) طلبه، ولا صبر له عنه، ولا وصول له إليه، وذلك غاية أَلَمِه وعذابه .

فكرة عملية مبدعة

• **أيتها الفتاة الطيبة**

اسألي نفسك: ما أجمل شيء أمتلكه ويعجبني كثيرًا؟ موبايل - ثوب - قلم - حقيبة - غيرها؟

ولنفرض أن إجابتك كانت: الموبايل الخاص بي هو من أجمل الأشياء التي أمتلكها، ويعجبني جدًّا لأنه حديث ولونه رائع .

في اليوم التالي اذهبي إلى المدرسة أو قابلي صديقاتك، وانظري لمن تمتلك موبايل أجمل من موبايلك، وأحدث منه، واستمري طوال اليوم في النظر إلى الموبايلات الأجمل والأحدث، وتأمليها جيدًا، وأطيلي النظر لها، وفي نهاية اليوم سجلي إحساسك تجاه الموبايل الخاص بك، وستجدين نفسك للأسف تشعرين أن موبايلك حقير، وأنك محرومة، وسيملأ الحزن قلبك، ولا تستطيعين المذاكرة جيدًا، وربما تتعاملين مع والديك وأخوتك وصديقاتك بطريقة سيئة، وستنظرين للحياة بكآبة، وهذا ما يفعله بك النظر لمن هم أكثر منك مالاً، وأحسن حالاً .

في اليوم التالي اذهبي إلى المدرسة أو قابلي صديقاتك، وابحثي عن الموبايلات الأقدم والأقل جمالاً من موبايلك، ابحثي عنها طوال النهار وتأمليها، وفي النهاية سجلي شعورك تجاه موبايلك، لا شك أنك ستشعرين أنه ممتاز، وأن فضل الله تعالى عليك كبير، وستملأ السعادة قلبك، وستتعاملين مع والديك وأخوتك وصديقاتك بطريقة جميلة، وستُقبلين على الحياة بمرح وسرور، هذا ما يفعله النظر لمن هم أقل منا في متاع الحياة .

عيونك هي مفتاح حزنك وسعادتك

سعادة الفتاة تتوقف إلى حد كبير على ما تراه بعينيها، فإن نظرت لمن هم أغنى منها؛ شعرت بالفقر، وملأ الحسد قلبها، وفارق الرضا حياتها، أما حين تنظر لمن هو أقل منها مالاً وجمالاً؛ فإنها ستشعر بكرم الله عليها - مهما كانت فقيرة، وسترضى - مهما كانت حياتها صعبة، وستبتسم - مهما كانت مهمومة، ومن هنا قال ﷺ فيما رواه الإمام مسلم: «انظروا إلى مَن أسفلَ منكم (في أمور الدنيا)، ولا تنظروا إلى مَن هو فوقَكم، فهو أجدرُ أن لا تزدروا نعمةَ اللهِ عليكم».

النظرة الثانية:
مشاهدة الحرام في الإنترنت والتليفزيون وغيرهما

قال تعالى: ﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا۟ مِنْ أَبْصَـٰرِهِمْ وَيَحْفَظُوا۟ فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾[النور: 30].

عندما يقول الله تعالى (ذلك أزكى لهم)؛ فهذا يعني أن غض البصر يجعل حياة المؤمنين أزكى وأجمل، وبدونه تكون حياتهم أصعب وأكثر حزنًا، وهذا ما نلاحظه في حال كثير من الفتيات، فمن غضت بصرها عن الحرام تجدها هادئةً راضيةً مطمئنةً، أما من أطلقت لبصرها العنان؛ فتجدها مكتئبة حزينة، وهكذا تمر الفتاة بحالات من السعادة والاكتئاب وذلك تبعًا لحركة عينيها، ففي الفترة التي تطلق فيها بصرها وتنظر للحرام، تجدها كئيبة حزينة، بينما تجدها سعيدة وهادئة في الفترة التي تغض فيها بصرها ولا تشاهد الحرام.

♦ تقول إحدى الفتيات:

كنت أظن أن مشاهدة الأفلام والكليبات نوع من الترفيه، ووسيلة تجلب السعادة والمرح، وكنت أشعر بالفرح خلال المشاهدة، لكنني بعدها أشعر بحزن لا أعرف مصدره، إلى أن عرفت السبب، فهذه الأفلام والكليبات تتضمن مشاهد عارية ومواقف فاضحة، النظر لهذا الحرام يجلب أنواعًا مختلفة من الأحزان، وهنا بدأت أقاوم نفسي، وأغير المحطة (القناة) أو أغلق اليوتيوب عندما يأتي مشهد

سيئ، وتوقفت عن مشاهدة الكليبات الفاضحة، ومع أنني كنت أشعر بصعوبة في مقاومة نفسي، إلا أنني كنت أشعر بسعادة كبيرة عندما أترك مشاهدة الحرام .

غض البصر ليس للرجال فقط

تعتقد بعض البنات (والنساء) أن غض البصر خاص بالرجال فقط، لأن المرأة فيها مفاتن تثير الرجل ويجب أن يغض الرجل بصره عنها، أما الرجل فليس فيه ما يثير المرأة، ولذلك فإن من حقها أن تنظر إليه كما تشاء ... وهذا اعتقاد خاطئ تمامًا، فكما أن هناك مواضع في المرأة قد تثير الرجل، فإن هناك أشياء في الرجل قد تثير المرأة وتلعب بعقلها وقلبها، فالرجل ينظر لجسد المرأة ويعجبه جمالها، أما المرأة فقد تنظر لوسامة الرجل، ويعجبها كثرة ماله وجمال عطره وطريقة كلامه وغيرها .

والمرأة ليست مأمورة أن تغض بصرها عن الرجال فقط، بل هي مأمورة كذلك أن تغض بصرها عن عورات النساء؛ روى الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «**لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل، ولا تنظر المرأة إلى عورة المرأة**»، فالمرأة ممنوعة شرعًا أن تنظر لعورة امرأة أخرى أو تلمسها، إلا لحاجة شرعية كالطبيبة وغيرها .

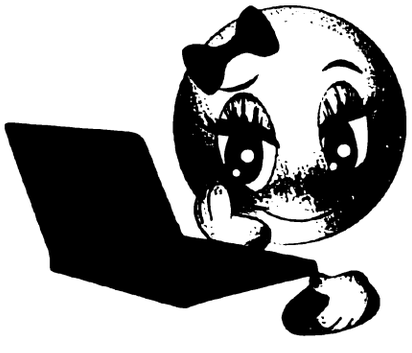
وعندما نتأمل في كتاب الله، نجد أن الله تعالى حين يخاطب المؤمنين (رجالاً ونساء)، فإنه سبحانه يناديهم بقوله: (يا أيها الذين آمنوا)، فهذا النداء يشمل الرجال والنساء على حد سواء، وخير مثال

على ذلك قوله جل شأنه: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾[البقرة: 183]، فالخطاب هنا موجه للمؤمنين والمؤمنات، رجالاً ونساء، لأن الصيام فُرض على الجميع، وكذلك الحال في قول تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَأۡكُلُواْ ٱلرِّبَوٰٓاْ أَضۡعَٰفٗا مُّضَٰعَفَةٗۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴾[آل عمران: 130]، فالأمر هنا للرجال وللنساء من المؤمنين ألا يأكلوا الربا، إذًا فهناك قاعدة في كتاب الله تعالى تقول: إن قوله سبحانه (يا أيها الذين آمنوا) يشمل الرجال والنساء على حد سواء، فإذا أراد الله تعالى أن يأمر المؤمنين - رجالاً ونساء - بأمرٍ ما، فإنه يناديهم بقوله جل شأنه: (يا أيها الذين آمنوا) .

لكن حين أمر الله تعالى المؤمنين بغض البصر؛ لم يخاطبهم بالنداء العام (يا أيها الذين آمنوا) والذي يشمل الرجال والنساء معًا، وإنما أمر الله تعالى الرجال وحدهم بغض البصر في آية، وفي الآية التي تليها أمر المؤمنات بغض البصر أيضا، فقال جل شأنه: ﴿ قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡۚ ذَٰلِكَ أَزۡكَىٰ لَهُمۡۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ ٣٠ وَقُل لِّلۡمُؤۡمِنَٰتِ يَغۡضُضۡنَ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِنَّ وَيَحۡفَظۡنَ فُرُوجَهُنَّ ... ﴾[النور: 30، 31]، ولقد اختص الله تعالى المؤمنات (النساء والفتيات) بآية خاصة عن غض البصر، ولم يخاطبهن مع الرجال في آية واحدة، لتدرك المرأة المسلمة أهمية غض البصر، ولا تظن أن للرجال فقط، ولأن نظر المرأة (الفتاة) للعورات يدمر حياتها، ويملأ قلبها حزنًا وتعاسة .

النظر للعورات والمحرمات نوع من الزنا، ففي صحيح البخاري قال ﷺ: «زنا العينِ النظرُ»، وفي رواية أخرى قال ﷺ: «العينان تزنيان وزناهما النظر» [صححه الألباني في غاية المرام ح ر 184]، ومن تنظر لعورات الرجال والنساء ينطبق عليها قوله تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ ٱلنَّفْسَ ٱلَّتِى حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ يَلْقَ أَثَامًا ﴿٦٨﴾ يُضَٰعَفْ لَهُ ٱلْعَذَابُ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِۦ مُهَانًا ﴿٦٩﴾ إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُو۟لَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ [الفرقان: 68 - 70]، فمن يزني بعينه - دون أن يتوب - يلق يوم القيامة أثامًا، وأثامًا هو واد في جهنم يعذب فيه الزناة، ومن ينزل بوادي الزناة هذا يضاعف له العذاب ويخلد فيه مهانًا .

أنقذي نفسك من السهم المسموم



روى الحاكم عن النبي ﷺ فيما يرويه عن رب العزة سبحانه قال: «النظرةُ سَهمٌ مَسمومٌ من سِهام إبليسَ، مَن تَركَها من مَخافتي؛ أبدلْتُه إيمانًا يَجِدُ حَلاوَتَه في قَلبِه»[1].

ما الفارق بين السهم العادي والسهم المسموم؟

(1) المستدرك على الصحيحين للحاكم 313/4، 314، والحديث ضعفه الشيخ الألباني في ضعيف الترغيب ح ر 1194.

السهم العادي قد يصيب ولا يقتل، ويقتصر الضرر على موضع السهم فقط.

أما السهم المسموم فمهما كانت إصابته بسيطة، فإن السم يسري منه إلى الجسم، ويقتل ولو بعد حين، والسهم المسموم قد لا تشعر بأي نوع من الألم في بداية الإصابة به، لكن السم يسري منه إلى الجسد دون أن تشعر .

والنظر لعورات الناس سهم مسموم تضر صاحبها لا محالة، وتصيبه بنوع عجيب من السم يسري في جسده فيدمر حالته النفسية، ويؤثر سلبًا على عبادته ومذاكرته، ويدمر علاقاته الأسرية، ومهما كانت النظرات بسيطة فإنها تنشر السم في الجسد، ويظهر أثرها ولو بعد حين، فالنظر لعورة زميلة في المدرسة سهم مسموم، والنظر للممثلات والمغنيات سهم مسموم، ونظر النساء للرجال في المسلسلات والأغاني سهم مسموم، وكل نظرة للحرام سهم مسموم، وهذه السهام المسمومة لا تشعر بأثرها في أول الأمر، فتنظر ثم تمضي، ويسري سم هذه النظرات إلى صلاتك وحفظك للقرآن ومذاكرتك وعلاقتك بوالديك وأخوتك، فيفسدها كلها دون أن تشعر، وغض البصر يحمي الإنسان من وصول السم إلى القلب والبدن .

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

كنت أملأ وقت فراغي بمشاهدة الأفلام والمسلسلات وغيرها، بما فيها من محرمات (مشاهد عارية ومواقف فاضحة وكلمات خارجة)، إلى أن سمعت أن النظرة

للحرام سهم مسموم، وأن من تركها مخافة الله تعالى أعطاه الله سعادة يجدها في قلبه، وهنا بدأت أتعامل مع التليفزيون والإنترنت بطريقة مختلفة، فبدأت أراقب نظراتي وأحاول معرفة تأثيرها على أحزاني وأفراحي، ولقد وجدت عجبًا، ففي كل مرة أنظر لمشهد غير مؤدب، أشعر بوجع في قلبي، وكأنه أثر السهم المسموم، بينما أشعر بسعادة عجيبة عندما أغض بصري وأمتنع عن مشاهدة الحرام، وبدأت أنظر للريموت كنترول على أنه ليس وسيلة للتحكم في التليفزيون فقط، ولكنه وسيلة للتحكم في أحزان قلبي وأفراحه، فعندما أضغط على الريموت وأختار مشاهدة العري والخلاعة، فإنني بذلك أفتح في قلبي بابًا للحزن والكآبة، بينما عندما أضغط على الريموت لأغير المحطة وأبتعد عن الحرام، فأنا بذلك أفتح في قلبي بابًا للسعادة والفرح، وبمزيد من غض البصر أصبحت حياتي أجمل، بعد أن كنت أظن أن الحياة لا تحلو بدون الأفلام والكليبات وغيرها، وأنني لا أستطيع الحياة بدونها يومًا واحدًا .

كوني من أصحاب العيون الثلاثة

العيون الثلاثة هي التي لا ترى النار يوم القيامة، وينجي الله تعالى أصحابها من العذاب، قال رسول الله ﷺ: «ثلاثةٌ لا ترى أعينُهم النَّارَ: عينٌ حَرستْ في سبيلِ اللهِ، وعينٌ بكتْ من خشيةِ اللهِ، وعينٌ كفَّتْ عن محارمِ اللهِ» [صحيح الترغيب والترهيب للألباني ح ر 1231] .

النظرة الثالثة:
مشاهدة الإعلانات والتأثر بما فيها

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

ذات يوم بعد تناول الطعام (وكان طيبًا بفضل الله، وشبع الجميع)، فتحنا التليفزيون، وجاء إعلان دجاج لأحد المطاعم، فوجئت بأخي الصغير الذي أطعمته أمي بيدها، ورفض آخر لقيمات لأنه شبع، لما رأى شكل الدجاج قال: ماما، أنا جوعان ... هنا أدركت كم تلعب الإعلانات بنا جميعًا، وقد تجعل الشبعان جعانًا .

إن كثرة مشاهدة الإعلانات، والتأثر بما فيها؛ يجعل الإنسان يكره حياته ويتحسر على حاله، ويفقد حلاوة الرضا، ولا يرى نعمة الله التي بين يديه.

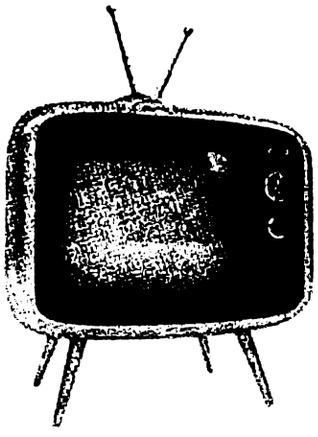
■ **والسؤال الآن: هل تعرفين تأثير الإعلانات على مشاعرك وأفكارك وأمنياتك ونفقاتك؟**

تجارب الفتيات مع الإعلانات

كثيرًا ما سألنا الفتيات: هل لديك تجربة خاصة مع الإعلانات؟

ولقد سمعنا من الفتيات تجارب عجيبة، إليك بعضها .

♦ تقول إحدى الفتيات:



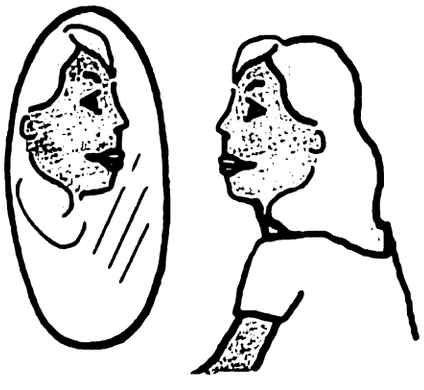
كنت فتاة طيبة مثل أمي، ملتزمة في ملابسي، لا أضع عطرًا خارج البيت، وفي فترة المراهقة وتحديدًا في سن 17 سنة تغير هذا كله، والسبب أنني بدأت أتابع الإعلانات الخاصة بالفتيات (عطور - كريمات - مزيل عرق - ماكياج - وغيرها)، وللأسف بدأت أصدق ما أشاهده وأجتهد لكي أكون مثل فتاة الإعلانات، فبدأت أشتري العطور وأضعها خارج البيت؛ لتكون رائحتي جميلة بين الشباب كما في الإعلان، وأستخدم مزيل العرق؛ حتى لا يهرب الشباب من رائحتي السيئة، وأستخدم نوعًا خاصًّا من معجون الأسنان؛ حتى تكون أسناني جميلة وتجذب أنظار الشباب، ولا يشموا رائحة فمي السيئة كما في الإعلان، وظللت على هذا الحال قرابة عام، تغيرت خلاله شخصيتي بطريقة سلبية كبيرة، فبدأت أشعر بعدم الثقة في نفسي، فأنا لن أكون جميلة بدون العطور ومزيل العرق ومعجون الأسنان، والاستحمام والنظافة الشخصية والوضوء لا تحقق جمالاً، كما أنني بدأت أستخدم الأشياء من أجل الناس وليس من أجل نفسي، وهكذا أصبح الناس رقم واحد في حياتي دون أن أشعر، ورغم أنني ألبس الحجاب إلا أنني بدأت أفكر كيف أكون جميلة أمام الشباب، وكيف أجذب أنظارهم خارج البيت، فأضع العطر ومزيل العرق وأستخدم معجون الأسنان ليجد الرجال مني رائحة جميلة، ولم أدرك حجم هذه الجريمة إلا عندما سمعت قول النبي ﷺ:

«أيما امرأةٍ استعطرتْ ، فمرتْ على قومٍ ليجدوا من ريحِها ، فهي زانيةٌ»[1]، فالمرأة حين تضع العطر، وتخرج من بيتها ليجد الرجال منها رائحة جميلة، ويشموا عطرها، فهي زانية يعني متعرضة للزنا متسببة فيه، لأن الرجال عندما يشمون رائحتها الجميلة سينظرون إليها بشهوة، وهذه النظرة من الزنا، لأن زنا العين النظر، وهكذا تكون واضعة العطر خارج البيت متسببة في زنا الرجال بأعينهم، مشارِكة لهم في الإثم، فتأخذ مثل آثام كل من ينظر إليها بعد أن يشم عطرها، وربما يتطور الأمر بعد النظر لما هو أسوأ .

لقد جعلتني الإعلانات أضع العطور ومزيل العرق وغيرها، لكي يشم الرجال مني رائحة جميلة، وهكذا وقعت فيما حذر منه النبي ﷺ دون أن أشعر، وهذا أحزنني كثيراً لأن الإعلانات لعبت بعقلي وقلبي، وصنعت مني فتاة سيئة دون أن أشعر .

♦ وتقول فتاة ثانية:

الإعلانات الخاصة بمستلزمات الفتيات كادت تصيبني بالجنون، بداية من الملابس (الداخلية والخارجية)، ومروراً بكريمات الشعر والبشرة، وانتهاء بالبرفانات والعطور، فقد كنت للأسف من عشاق هذه الإعلانات، وكنت - في فترة المراهقة - أشاهدها كثيراً لأعرف كيف أكون أكثر جمالاً، وبدأت أصدق الإعلانات، وأشتري ما يتم عرضه



(1) صحيح النسائي للألباني ح ر 5141.

(بطريقة مثيرة)، وأجربه، ومع كل منتج كنت أشعر أنني ما زلت غير جميلة، فأشتري المنتج التالي، وهكذا لسنوات أنتقل من منتج لآخر (كريمات - مزيلات عرق - أدوات تجميل - وغيرها)، كل هذا بحثًا عن الجمال، وبعد أن جعلت نفسي حقلاً للتجارب، وجربت عشرات كريمات تفتيح البشرة وتطويل الشعر وغيرها، كانت النتيجة أنني لم أزدد جمالاً كما كنت أتوقع .

وذات يوم استيقظت من النوم، ونظرت في المرآة، وسألت نفسي: هل ستصبحين جميلة يومًا ما؟ ثم بكيت وقلت: لن يحدث ... وفقدت الأمل في أن أكون جميلة يومًا ما، ومع هذا اليأس والإحباط شعرت أن البحث عن الجمال لم يعد يستحق كل هذا الجهد والمال، وقررت مقاطعة الإعلانات تمامًا، وتوقفت عن النظر في المرآة، وظللت على هذا الحال شهورًا، لا أشاهد الإعلانات الخاصة بالفتيات ولا أنظر في المرآة، حتى قالت لي زميلتي يومًا: وجهك أصبح أكثر بهاء وجمالاً، ما نوع الكريم الذي تستخدمينه؟

فقلت لها: هل تسخرين من شكلي؟

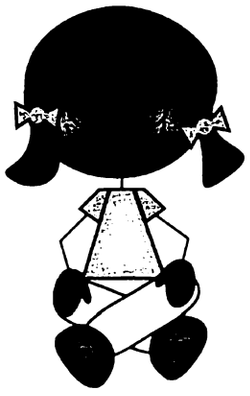
فقالت: لا والله، وأخرجت المرآة من حقيبتها وقالت أنظري، لقد أصبحت والله أجمل .

ونظرت في المرآة لأول مرة منذ شهور، وفوجئت أنها على حق، فوجهي هادئ وجميل .

فقالت زميلتي: هل صدقتني الآن؟ هيا أخبريني عن نوع الكريم الذي تستخدمينه .

قلت لها: منذ شهور امتنعت تمامًا عن مشاهدة الإعلانات الخاصة بجمال الفتيات، وتوقفت عن وضع الكريمات وغيرها، لأنني يئست أن أكون جميلة يومًا ما، وكنت أخاف من النظر في المرآة، ويبدو أنني لما تركت مشاهدة الإعلانات هدأت نفسي، وأشرق النور في وجهي، ويبدو أن أجمل وصفة للجمال هو ألا نبحث عنه في إعلانات الجمال الوهمية.

♦ وتقول فتاة ثالثة:



لي مع الإعلانات تجربة مأساوية، بدأت في عمر الثالثة عشرة، ولم تنتهي إلى يومنا هذا، وبدأت الحكاية بإعلانات كريم الوجه، ومعجون الأسنان، وكل بطلات الإعلانات بيضاء البشرة، ليس بينهن فتاة سمراء واحدة، وبعد فترة من المشاهدة كرهت لون بشرتي، وامتنعت عن النظر في المرآة عدة أشهر، ومع كل إعلان أشاهده أكره نفسي أكثر، وذات يوم شاهدت إعلانًا يخاطب ما أحتاجه تمامًا، إنه إعلان عن كريم لتفتيح البشرة، وطبعًا اشتريته في اليوم التالي، وبدأت أستخدمه بعنف، وأراقب وجهي، وأنظر في المرآة كل ساعة، حتى تعبت من كثرة النظر في المرآة، فاشتريت كمية إضافية من كريم التفتيح، وبعد عدة أشهر من استخدام الكريم بكثرة حدث ما لم أكن أتوقعه، لقد تشوهت بشرة الوجه تمامًا، وانتشرت بها الحبوب والبقع، ولما ذهبت إلى طبيبة الأمراض الجلدية فوجئت بها تصرخ في وجهي وتقول: ماذا فعلت في نفسك؟ لقد تضررت البشرة كثيراً، وأخشى أنك قد أصبت بسرطان الجلد .

لقد كانت كلماتها قاسية، وغير واقعية، لكنها جعلتني أفيق من غفلتي، وعندها بكيت، لأنني كنت غبية، جعلت عقلي مثل سلة القمامة وسمحت لكل صاحب إعلان أن يلقي فيه ما يشاء، لقد بعت عقلي للإعلانات، ولم أكسب شيئًا، بل خسرت مالي وراحة قلبي وبشرة وجهي، وبعد رحلة علاج طويلة تحسن وجهي قليلاً، وطبعًا لم يصبح لون بشرتي أبيض كما خدعوني، ولقد استمرت هذه التجربة ثلاث سنوات، أهملت خلالها دراستي، وفقدت طعم الرضا، وفكرت أكثر من مرة في الانتحار، لكن الله سلم .

♦ وتقول فتاة رابعة:

رزق الله تعالى أختي بشعر ناعم، ورزقني بشعر أجعد، وكانت أمي كثيرًا ما تقول لنا: لكل نوع من الشعر جمال خاص، فالشعر الناعم فيه نوع من الجمال، والشعر الجعد فيه نوع آخر من الجمال .

وكانت كلمات أمي هذه تشعرني بالرضا عن شعري، ولا تجعلني أغار من أختي .

لكنني لما دخلت عالم المراهقة، وبدأت أتابع إعلانات الشعر، تغيرت نظرتي لنفسي، لأن الشعر الجميل الذي يعرضونه في كل الإعلانات هو الشعر الناعم فقط، ولقد وصلتني رسالتهم،

وفهمت أن الفتاة السعيدة هي فقط صاحبة الشعر الناعم، مثل أختي، أما أنا فلن أكون سعيدة في حياتي، ومستقبلي سيكون مظلمًا، ولن أجد شابًّا يعجب بي لأن شعري أجعد، ومن هنا بدأت أشتري كريمات وزيوت الشعر دون تفكير، ليصبح شعري ناعمًا مثل أختي، فعلت هذا عدة أشهر لكن دون فائدة، فكرهت نفسي، وبدأت أغار من أختي، وأحقد عليها، وأعاملها بغلظة رغم أنه لا ذنب لها، ونمت ليال كثيرة وأنا أبكي وأقول لنفسي: يا رب، لماذا خلقتني بشعر أجعد؟ ألا تحبني؟ هل تحب أختي أكثر مني؟ وأظل أسأل نفسي وأفكر حتى تكاد رأسي تنفجر، وطبعًا ساءت حالتي النفسية مما انعكس سلبًا على أخلاقي مع أهل البيت جميعًا، وهذا جعلهم يكرهون سلوكي، ويبتعدون عني أكثر، وظللت على هذه الحال عدة سنوات، حتى تعرفت على صحبة من البنات الطيبات، واللاتي تهتم بدروس العلم الشرعي، وتفكر في قضايا الآخرة، وهذا أنقذني من دوامة العذاب التي كنت أعيش فيها، وبدأت أهتم بالصلاة والحجاب، وأفكر في الآخرة، وهنا شعرت أنني (في معركتي مع شعري الأجعد) كنت تافهة جدًّا، وأن الإعلانات قد لعبت بعقلي وقلبي، وكادت حياتي أن تضيع في لا شيء، ومن هنا بدأت أصلح علاقتي بأختي وأمي، والآن عندما أصفف شعري أمام المرآة فإنني أبتسم، وأحمد الله تعالى الذي هداني وأنقذني من جنون الشعر الناعم .

الفتاة التي تتابع الإعلانات، وتتأثر بها، وتجتهد لتكون مثل فتاة الإعلان، تقع في أربعة مصائب:

- تشعر بعدم الرضا عن نفسها وحياتها، وتفقد ثقتها في نفسها، فتعتقد أنها فتاة غير جميلة، ولن تكون جميلة إلا بما تراه في الإعلانات، وهكذا تبيع عقلها لصناع الإعلانات دون أن تشعر .
- بعض ما تعرضه الإعلانات من مستلزمات الفتيات يكون ضارًّا بالبشرة، وغير آمن صحيًّا .
- الإعلانات تجعل الفتاة تفكر من أجل الناس، فتضع الماكياج والعطر وغيرهما من أجل الناس، فيكون الناس رقم واحد في حياتها، وهذا خطأ كبير .
- تجتهد لتكون جميلة خارج البيت، وتضع العطر وتتجمل ليرى الشباب جمالها، ويشمون من طيب رائحتها، وبذلك تكون مشجعة على الزنا، مشارِكة في إثم كل من ينظر إليها بعد أن يشم رائحة عطرها .

الإعلانات كيف تلعب بعقول الفتيات؟

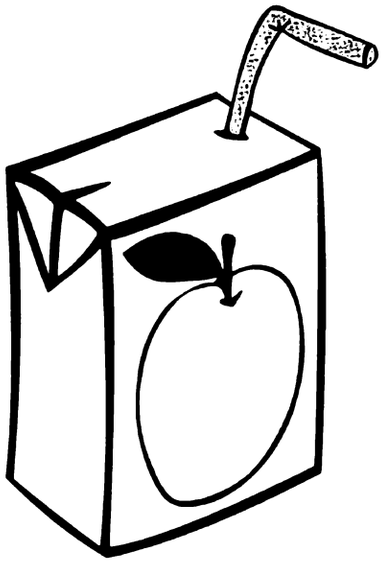
يقول أحد خبراء الإعلانات:

في الشركة التي نعمل بها (وهي شركة عالمية كبرى)، لدينا خبراء في علم نفس المرأة والفتاة، ومعظم منتجاتنا تخاطب هذه الشريحة، لأن اللعب بعقولهن وعواطفهن سهل، ولدينا

خبراء في علم نفس المرأة (الفتاة)، ونحاول فهم المرأة جيدًا، ونعرف طبيعتها، وأهدافها، لنعرف كيف نجعلها تصدق ما نقدمه لها في الإعلانات، وتدفع فيه النقود، دون أن تفكر في نفعه وضرره، وهل تحتاجه الآن أم لا؟ وهل يناسبها أم لا؟ المهم أن تصدق دون شك، وتدفع النقود دون تفكير، ونحن ناجحون جدًّا في هذه المهمة، ولا أدري هل سبب نجاحنا هو ذكائنا، وإبداعنا في اللعب بعقل المرأة وقلبها؟ أم نحن ناجحون لأن مَن تشاهدنا ساذجة لدرجة يسهل اللعب بعقلها وقلبها؟

♦ وتقول إحدى الفتيات:

عندما وصلت المرحلة الإعدادية (المتوسطة) وبدأت أشعر أنني فتاة كبيرة، بدأت أتابع الإعلانات بشغف، وأصدق كل ما فيها، وأطلب من أمي أن تشتري لي كل ما تراه عيني من إعلانات العطور والكريمات ومزيل الشعر وكريم تفتيح البشرة وغيرها، ولقد حاولت أمي كثيرًا أن تجعلني لا أصدق كل ما أراه في الإعلانات، لكنني لم أستجب لها، فلجأت إلى حيلة ذكية جدًّا، جعلتني أفهم معنى الإعلان، وإليكم ما فعلت.



ذات يوم فوجئت بأمي تقول لي: هل تذوقت يومًا عصير (فوفو)؟.

فقلت لها: لم أفعل .

قالت: إذًا فاتك نصف عمرك، ثم تركتني وانصرفت .

وفي اليوم التالي قالت لي: لقد كنا في طفولتنا نتسابق على علبة من عصير فوفو، فمذاقه لذيد وطعمه رائع، ليتني أجد علبة منه هذه الأيام .

وفي اليوم الثالث كنت جالسة مع أبي وأمي، ففوجئت بها تقول له: هل تذكر عصير فوفو، فقال أبي: يا الله، كم كان جميلاً ورائعًا، لقد كنا في طفولتنا نتصارع من أجله، ودائمًا نريد المزيد منه .

وهكذا لمدة أسبوعين أخذت أمي تكلمني بتشويق وإثارة عن عصير فوفو، حتى أحببته دون أن أراه، والأذن تعشق قبل العين أحيانًا، وتمنيت لو تذوقت هذا العصير الجميل، حتى لو دفعت فيه ثمنًا كبيرًا، بل إنني بدأت أبحث عنه في الأسواق .

وفي نهاية أسبوعين من الإثارة والتشويق فوجئت بأمي تأتي مسرعة، وهي مبتسمة، وبيدها علبة عصير، وتقول: أخيرًا وجدت عصير فوفو، الحمد لله، هذه من أسعد لحظات حياتي .

فمددت يدي بسرعة، وأمسكت بالعلبة وأخذت منها رشفة، ثم أخرى، وفي الثالثة صرخت في أمي قائلة: ما هذا؟ إنه عصير فراولة .

فضحكت أمي وقالت: إنه عصير فوفو (فراولة) .

فصرخت فيها قائلة: لقد خدعتيني لمدة أسبوعين، وساعدك أبي في ذلك.

فقالت: لقد كنا صادقين، فعصير فوفو هو عصير الفراولة، لكنه اسم دلع ومرح، والآن هل فهمت ما يفعله صناع الإعلانات، إنهم يلعبون بعقلك وقلبك، حتى يضعوا الحبل في رقبتك، ويسحبونك حيث يريدون، فلا تسمحي لأحد أن يلعب بعقلك، ولا أن يضع

حبلاً حول رقبتك (مثل الحيوان أعزك الله)، وأنت عاقلة وذكية ووصلتك الرسالة ... ثم حضنتني أمي، ودعت لي بخير .

ولقد تأثرت جدًّا بكلام أمي، وبدأت أنظر للإعلانات بعين الشك والريبة، ولا أصدق كل ما تراه عيني وتسمعه أذني، ومن شدة إعجابي بفكرة عصير فوفو، طبقتها مع زميلاتي، لكنني اخترت اسمًا آخر للعصير وهو (مومو)، يعني الماء، وكم تفاجأت زميلاتي في نهاية اللعبة عندما وجدن في علبة العصير ماء .

الإعلانات كيف تستغل مخاوف البنات؟

الرغبة في الجمال شيء فطري في المرأة، فكل امرأة وفتاة تريد أن تكون أجمل واحدة، وهذا أمر جميل، ويجعل حياتها وحياة زوجها أجمل، لكن شياطين الإنس والجن يستغلون رغبة المرأة في الجمال ليوقعوها في الخطأ، فمثلاً عندما تخرج المرأة إلى المسجد، يقول لها الشيطان: إن رائحة العرق تؤذي مَن بجوارك، فضعي العطر لتكون رائحتك جميلة في بيت الله تعالى، وبتلك الطريقة يفسد صلاتها، ويجعلها تمشي في الطريق متعطرة فتلفت أنظار من يشم عطرها من الرجال والنساء، وإليكم هذا القصة الجميلة:

روى الإمام أحمد وابن خزيمة أن امرأة مرت بأبي هريرة، وريحها تعصف (قد وضعت عطرًا فواحًا ورائحتها تملأ الطريق)، فقال لها

أبو هريرة: أين تريدين يا أمة الجبار؟ (إلى أين تذهبين؟)، فقالت: المسجد (أريد الذهاب إلى المسجد)، فقال أبو هريرة: وله تطيبت؟ (هل تطيبت من أجل المسجد والصلاة لتكوني جميلة في بيت الله؟)، قالت: نعم، فقال لها أبو هريرة: ارجعي (لبيتك) فاغتسلي (حتى تذهب رائحة العطر ثم ارجعي للمسجد)، فإني سمعت رسول الله ﷺ: «**أيُّما امرأةٍ خرجتْ من بيتِها مُتطيِّبَةً** (متعطرة)، **تريدُ المسجدَ ؛ لم يقبلِ اللهُ عزَّ وجلَّ لها صلاةً ، حتى ترجعَ فتغتسلَ** منه (من العطر) **غُسلَها من الجَنابةِ**»[1] يعني مثل غسلها من الجنابة.

- **والسؤال الآن: ما أكبر شيء تخاف منه البنت في مرحلة المراهقة؟**

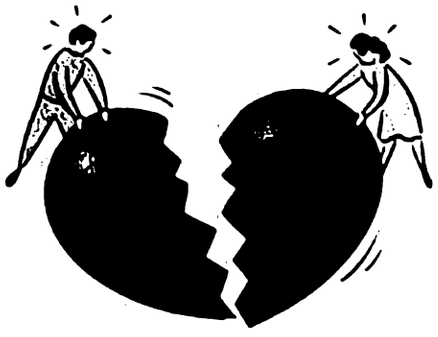
أكبر شيء تخاف منه البنت في مرحلة المراهقة هو: ألا تكون جميلة، فهي تريد أن تكون أجمل بنت في المدرسة والشارع والمدينة كلها، ولذلك تراها تنظر في المرآة كثيرًا، بل تحمل المرآة في حقيبتها لتطمئن على جمال مظهرها، ولو شعرت (البنت المراهقة) للحظة أن فيها شيئًا غير جميل (الشعر الأجعد - رائحة العرق - لون البشرة - حجم الجسم - غيرها)، فلن تنام الليل، ويمتلأ قلبها حزنًا، وقد يصيبها القلق والاكتئاب .

وصانعو الإعلانات يدرسون مخاوف البنات جيدًا، ويستغلونها في تسويق منتجاتهم، حتى لو كانت مضرة بالفتاة دينيًّا وطبيًّا ونفسيًّا وإجتماعيًّا .

---

(1) مسند الإمام أحمد 13 / 82، والحديث ضعفه العلامة أحمد شاكر، وحسنه الشيخ الألباني في صحيح ابن خزيمة ح ر 1682 .

♦ **تقول إحدى المطلقات:**



قصتي مع الإعلانات غريبة وعجيبة، فقد طلقني زوجي بسبب إعلان تليفزيوني، وبدأت هذه القصة الحزينة عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري، كنت عندها في بداية المراهقة، وكان أكبر شيء أخاف منه في تلك المرحلة هو ألا أكون جميلة، ويبدو أن صانعي الإعلانات قد فهموا ذلك جيدًا، واستغلوا مخاوفي لتسويق منتجاتهم، ولقد كنت ضحية واحد من هذه الإعلانات، وفي هذا الإعلان كانت هناك فتاة تفوح منها رائحة العرق (السيئة) من تحت إبطها، وكلما مرت على مجموعة من الشباب نفروا منها، وغطوا أنوفهم، ورجعت البنت لبيتها تبكي، وتكلمت مع زميلتها، فأخبرتها أن حل مشكلتها في مزيل العرق، وأعطتها زجاجة منه، ووضعت الفتاة الحزينة من مزيل العرق، وخرجت من البيت ومرت على نفس شباب الأمس، وهذه المرأة أعجبتهم رائحتها، وتنافسوا على الكلام معها .

وهكذا عرض هذا الإعلان نموذج للفتاة القبيحة (دون مزيل العرق)، والفتاة الجميلة (التي يعجب الرجال خارج المنزل برائحتها الجميلة)، وللأسف قررت أن أكون الفتاة الجميلة خارج البيت، وأصبحت لا أستطيع المشي في الشارع بدون مزيل العرق والبرفان الفواح، وظللت على هذه الحالة لسنوات، إلى

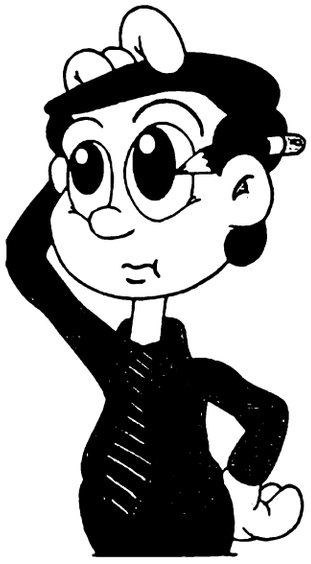
أن تزوجت، وبعد شهرين من الزواج فوجئت بزوجي يأمرني ألا أضع العطر ولا مزيل العرق خارج البيت، بحجة أنه يلفت أنظار الشباب في الشارع والمصعد وغيرها، ويثير شهواتهم، وللأسف رفضت تنفيذ أمره، وطبعًا كبرت المشكلة، والعجيب أنني كنت بين نارين، كنت خائفة من فقد زوجي الذي أحبه، وفي الوقت نفسه كنت خائفة من أن أكون المرأة كريهة الرائحة خارج البيت، وفجأة حدث الطلاق، فصحوت من غفلتي لكن بعد فوات الأوان، فبعد أن كنت أهرب من لقب (المرأة كريهة الرائحة)، فزت عن جدارة بلقب (الشابة المطلقة)، ولم ينفعني عطري ولا مزيل العرق الجميل الذي أستخدمه، واليوم أجلس في غرفتي حزينة، وباكية، وأدعو على صانع الإعلان الذي لعب بعقلي، واستغل مخاوفي، وكان سببًا في طلاقي .

ما أكبر شيء تخافين منه في حياتك؟

لو كان (الجمال) هو أكبر مخاوفك في الحياة، وأكبر اهتماماتك، فسيكون من السهل على صناع الإعلانات أن يلعبوا بعقلك وقلبك ومالك، وستعيشين في قلق واضطراب وحزن .

أما إذا كان (الخوف من الله تعالى) هو أكبر مخاوفك في هذه الحياة، فهذا كرم من الله تعالى، لأن الخوف من الله مفتاح السعادة، ويجعل حياتك هادئة مطمئنة، ولن يستطيع صانعوا الإعلانات أن يلعبوا بك (إلا قليلاً)، وستكونين في الشارع هادئة مطمئنة، وفي بيتك جميلة ومتعطرة وسعيدة بإذن الله .

كيف يجعلك صناع الإعلانات تقتنعين برأيهم حتى لو كان مخالفاً لرأيك؟



قبل عقود، عُرِف خبير العلاقات العامة الأمريكي (إدوارد بيرنيز) بأنه شديد البراعة في مخاطبة الجمهور بحسب تصوراتهم الإدراكية، فنجح في تمرير أفكار ومنتجات كثيرة كانوا يرفضونها من قبل، ومن أمثلة ذلك، أن كبرى شركات التبغ (السجائر) الأمريكية كانت محرومة من أرباح هائلة بسبب عزوف النساء الأمريكيات عن التدخين، فطلبوا من بيرنيز أن يتدخل لمعالجة هذه المعضلة.

قام بيرنيز بدراسة قناعات الجمهور - النساء- فوجد أنهن ينظرن إلى التدخين بوصفه رمزًا ذكوريًّا، ينتقص من مظهر المرأة التي تمارسه، وخطط بيرنيز لخدعة ماكرة، فاستأجر بعض عارضات الأزياء وجعلهن يرتدين ثيابًا عصرية، ثم تظاهرن في مدينة نيويورك، في محاكاة لتظاهرات النساء المطالبات بالحقوق السياسية ذلك الوقت، ودفع بمراسلي الصحف لتغطية وقفتهن، ثم أخرجت النساء سجائرهن ووقفن يدخن أمام الصحفيين باعتبار أن السجائر بمثابة (مشاعل الحرية)، ولقيت التظاهرة صدى واسعًا، وانتشرت صورها، وأحدثت ضجة إعلامية، نتج عنها انزلاق النساء إلى التدخين - الذي بات مسلكًا جذابًا- بأعداد هائلة في فترة قصيرة .

› كيف تكتشف الفتاة حقيقة الإعلانات؟

- **أيتها الفتاة الكريمة**

لكي تعرفي حقيقة الإعلانات، تابعيها لمدة يوم أو أكثر، وسجلي ملاحظاتك حول إعلانات الفتيات والمرأة، وفي النهاية اسألي نفسك الأسئلة التالية:

أولاً: ما الموضوعات التي تدور حولها إعلانات الفتيات؟

هل هناك إعلانات تهتم بعقل الفتاة وقلبها ومستقبلها و آخرتها؟ ولماذا تهتم الإعلانات بجسد الفتاة ولون بشرتها وجمالها فقط؟

ثانيًا: ما مواصفات الفتاة التي تروج لها الإعلانات؟

هل هي الفتاة النحيفة - بيضاء البشرة - صاحبة الشعر الناعم - بيضاء الأسنان - التي تضع العطر وتستخدم معجون الأسنان ليجد الشباب جمالها ...؟

ثالثًا: الفتاة البدينة (غير النحيفة)، وسمراء البشرة، والفقيرة، بماذا تشعر بعد أن تشاهد هذه الإعلانات؟ وماذا تفعل؟

رابعًا: بعدما تشاهدين الإعلانات بماذا تشعرين؟

وهل تشعرين بالرضا عن نفسك وعن حياتك بعدما تشاهدين الإعلانات؟ وعندما تنظرين في المرآة بعد مشاهدة الإعلانات ما الذي لا يعجبك في نفسك؟ وهل تشعرين بالرضا عن حياتك؟

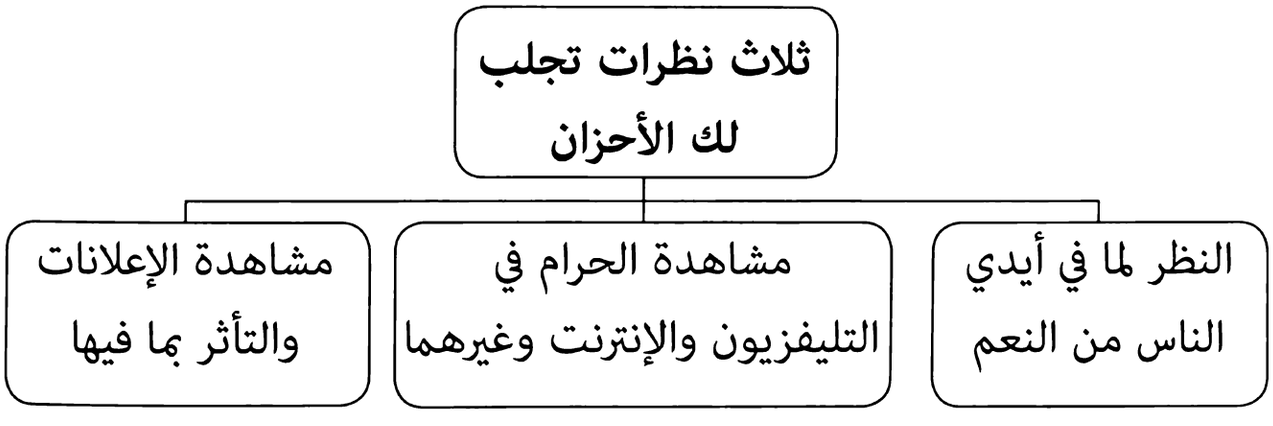
خامسًا: هل تصدقين كل ما تشاهدينه في الإعلانات؟ وماذا نفعل لنجعل الفتاة الطيبة تفهم حقيقة ما تراه عيناها في الإعلانات؟

الأحزان نوعان:

النـوع الأول: لا دخـل لنـا فيـه، ويصيبنـا رغـمًا عنـا، كالمصائـب التـي تحـدث لنـا مـن مـوت حبيـب وفقـد مـال وابتـلاء بالمـرض وغيرهـا .

والنـوع الثـاني: أحـزان نصنعهـا بأيدينـا، ونجلبهـا لأنفسـنا، وذلـك عندمـا ننظـر لمـن هـو أغنـى منـا مـالاً وأحسـن حـالاً، ونتأثـر بمـا نـراه في الإعلانـات، وننظـر للمحرمـات، فإننـا بهـذه النظـرات الثـلاث نجلـب لأنفسـنا الحـزن، ونشـوه جـمال حياتنـا، نحـن في غنـى عنهـا .

فيكفينـا الأحـزان التـي تصيبنـا رغـمًا عنـا، ونبتعد عـن النظرات الثـلاث التي تصنـع لنـا الأحـزان، وهكذا نرحم أنفسـنا من الأحـزان التي نصنعهـا بعيوننا.


ثلاث نظرات تجلب لك الأحزان
النظر لما في أيدي الناس من النعم
مشاهدة الحرام في التليفزيون والإنترنت وغيرهما
مشاهدة الإعلانات والتأثر بما فيها

ثلاث نظرات تمحو أحزان قلبك

النظرة الأولى:
النظر لما في أيدي الناس بعين الرضا

في هذه الدنيا لن يستطيع أحد أن يمتلك كل ما عند الآخرين، فكل واحد رزقه الله تعالى بأشياء خاصة ومتميزة، ومن هنا سنجد حولنا من يمتلكون أشياء أفضل منا، وعالم الموبايلات والملابس والمجوهرات فيه يوميًّا ما هو أجمل وأحدث، فإن اشتريت اليوم أحدث موبايل، ستجدين بعد شهر في يد زميلتك ما هو أحدث، وإن اشتريتِ قطعة حلي ذهبية تأخذ الأبصار، ستجدين زميلتك بعد شهر تلبس شيئًا أفخم وأغلى قيمة، وهكذا لا تتوقف الحياة عند أحد، وعندما تنظر الفتاة حولها، ستجد غيرها من الفتيات تمتلك شيئًا جميلاً يخطف الأبصار، وهي لا تمتلك مثله، وهذا الأمر يتكرر كل يوم، لذلك كان من الضروري أن نسأل: بماذا تشعرين عندما تشاهدين نعمة في يد إحداهن ليست عندك؟ وماذا تقولين عندما تشاهدين شيئًا متميزًا في يد إحداهن؟

بماذا تشعرين عندما تشاهدين نعمة في يد إحداهن؟

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

كنت عندما أرى نعمة في يد إحداهن (موبايل - ساعة - مجوهرات - ملابس - غيرها)، أشعر بغيرة شديدة، وعندما أرى إحداهن تضحك وهي سعيدة؛ أشعر بغليان في رأسي، وأشعر بالحزن يملأ قلبي، ومع تكرار هذا الأمر، فقدت حلاوة الحياة، ولم يعد للأكل طعم، وهجر النوم عيوني، وكرهت رؤية زميلاتي وصديقاتي .

وذات يوم جلست أفكر في حالي، وأبحث عن سبب أحزاني، ولقد هداني الله تعالى واكتشفت أنني أمتلك نظرة مريضة (حاسدة)، فأحزن كلما رأيت نعمة في يد إحداهن ليس عندي مثلها وهنا بدأت أقرأ عن علاج الحسد، لأعالج نفسي وأريح قلبي، وأكرمني الله تعالى فوجدت علاجًا جميلاً، جعل حياتي أجمل، وجعلني أتعامل مع النعم التي أراها في يد البنات بطريقة أفضل، هذا العلاج هو الدعاء، فبدأت أدعو الله بالدعاء التالي: اللهم ارزقني حلاوة الرضا، وانزع الغل والحقد والحسد من قلبي ... وحافظت على هذا الدعاء في سجودي، وعندما أرى نعمة في يد إحداهن، وبكيت بين يدي الله تعالى حتى يشفيني من هذه النظرات التي أفسدت حياتي، ومن هذا الحقد الذي يحرقني من الداخل، وبعد عام من الصبر والدعاء والرجاء، أكرمني الله تعالى وتذوقت حلاوة

الرضا للمرة الأولى في حياتي، وبدأت أشعر بالراحة كلما رأيت نعمة في يد إحداهن، بل إن الله تعالى رزقني بفكرة أخرى زادتني رضا وسعادة، فقد عرفت لأول مرة في حياتي فكرة الدعاء للمؤمنين بظهر الغيب، يعني تدعو لهم دون أن يشعروا بك، وفي غيابهم، فيستجيب الله تعالى دعاءك لهم، وفي الوقت نفسه يسخِّر الله تعالى ملكًا كريمًا يدعو لك ويقول: ولك مثل الذي دعوت به لأختك، ودعاء الملك بإذن الله مستجاب[1] ... ومن هنا بدأت كلما رأيت نعمة في يد صديقة أو زميلة، أدعو أن يسعدها الله ويرزقها ما هو أفضل، حتى يرزقني الله تعالى مثلها، وإذا رأيت إحداهن تضحك وهي سعيدة؛ أدعو لها في سري قائلة: ربنا يزيدك فرحًا وسعادة، ربنا يسعدك في الدنيا والآخرة، وبهذه الدعوات اطمأن قلبي، وملأت السعادة حياتي، ولم أعد أتألم كلما رأيت نعمة في يد إحداهن .

♦ وتقول فتاة ثانية:

أنا فتاة في المرحلة الثانوية، ودائمًا حزينة وكئيبة، والسبب في ذلك مجموعة من زميلاتي في المدرسة، فيوميًّا كنت أراهن سعيدات، ودائمًا أسمع ضحكاتهن، وأسمعهن يتحدثن عن حياتهن الجميلة، وكنت أشعر دائمًا أنهن أكثر سعادة مني، وكنت دومًا أسأل نفسي: لماذا لا أكون سعيدة مثل هؤلاء؟ وكلما

(1) روى الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «دعوةُ المسلمِ لأخيه، بظهرِ الغيبِ (في غيابه ودون علمه) ، مُستجابةٌ، عند رأسِه ملَكٌ مُوكَّلٌ، كلما دعا لأخيه بخيرٍ، قال المَلَكُ الموكلُ به: آمين، ولكَ بمِثل» (يعني بمثل ما دعوت لأخيك دون علمه وفي غيابه) .

رأيتهن يضحكن ويمرحن أشعر أنهن محظوظات، ويتجدد بضحكهن الحزن في قلبي .

وذات يوم طلبت منا المعلمة أن نشترك مع بعضنا في إنجاز مشروع دراسي، وقامت المعلمة بوضع اسمي مع إحدى الفتيات السعيدات، فاضطررت لزيارتها في بيتها لإنجاز هذا المشروع، ولقد كانت هذه الزيارة سببًا في تغير نظرتي للآخرين، وخاصة من يظهر للناس أنه سعيد وفرحان .

لقد أحسنت زميلتي استقبالي في بيتها، فرأيت أثر النعيم ظاهر في كل ركن من أركان البيت، فقلت في نفسي: يا لحظ هذه الفتاة، من حقها أن تكون أسعد فتاة في المدرسة، ولا تفارق الابتسامة وجهها، ولو كنت مكانها لعشت أجمل حياة .

ولقد كانت زميلتي هذه طيبة، فتعاملت معي بكل تواضع وذوق، مما جعلني أقترب منها أكثر وأكثر، وبمرور الأيام أصبحنا صديقتين، وفوجئت بها يومًا تفتح قلبها، وتخبرني بأسرار حياتها الخاصة، لقد أخبرتني أنها أكثر فتاة حزينة في هذه الحياة .

فسخرت منها وقلت لها: كيف والضحك لا يفارقك .

فدمعت عيناها وقالت: لا تنخدعي بالضحك، فأنا أتعمد الضحك في المدرسة لأخفي انهزامي النفسي، ولأوهم الناس أنني سعيدة .

فقلت لها: كيف ذلك؟

قالت: أبي وأمي مطلقان منذ سنوات، وكل واحد منهما تزوج بآخر، وأنا الآن أعيش مع أمي وزوجها، وأبي لا يسأل عني، ويكتفي بأن يرسل لي

أموالاً كثيرة، ويظن أنه بذلك يفعل ما عليه، وحاولت كثيرًا أن أخبره بأحزاني، لكن لا وقت عنده ليسمعني، والمصيبة الأكبر التي أعيشها في حياتي أن زوج أمي يتحرش بي، ولقد شكوت لأمي فاتهمتني بالكذب، وأنا اليوم أعيش على المهدئات، وفكرت كثيرًا في ترك بيت أمي، لكن لا مكان آخر أذهب إليه، فزوجة أبي ترفض إقامتي عندهم، ولقد فكرت في الانتحار أكثر من مرة، لكن الله حماني وتراجعت في اللحظات الأخيرة .

هنا بكيت لبكاء صديقتي، وحاولت التخفيف عنها، وقلت في نفسي: لقد كنت غبية جدًّا، لقد كنت أراك مع بقية صديقاتك تملؤون المدرسة ضحكًا، فأشعر أنكن سعيدات جدًّا، وأغار منكن، وأتحسر على حالي، لكنني اليوم تعلمت أن مَن تضحك كثيرًا، ليس من الضروري أن تكون سعيدة بحق، بل ربما تكون حزينة جدًّا من الداخل، وتضحك بتلك الطريقة لتمثل دور الفتاة السعيدة، حتى تغطي على أحزانها، وتضحك بتلك الطريقة حتى لا يكتشف الآخرون حزنها وضعفها وقلة حيلتها .

♦ وتقول فتاة ثالثة:

في فترة المراهقة كان حب الممثلات والمغنيات قد ملأ قلبي، وكنت أتتبع أخبارهن بطريقة جنونية، وطبعًا لا يظهر في الإعلام إلا أخبارهن الإيجابية، وصور بيوتهن وسياراتهن ورحلاتهن الجميلة، فكنت أراهن في نعمة وسعادة، وأصبح حلم حياتي أن أكون يومًا مثلهن .

وذات يوم أخرجني الله تعالى من هذه الدوامة القاتلة على يد معلمة طيبة، إذ دخلت هذه المعلمة فصلنا وحكت لنا قصة السيدة آسية رضي الله عنها، وكيف أنها كانت في أفضل بيت في مصر، وربما في العالم، وهو بيت زوجها فرعون، لكنها تركت هذا كله، وآمنت بالله وبرسالة سيدنا موسى عليه السلام، وكان دعاؤها (رب ابني لي عندك بيتا في الجنة)، ولذلك كانت من أكمل النساء عقلاً في التاريخ[1].

ثم قالت المعلمة: هناك فتاة تعيش طوال عمرها تحلم ببيتها، وقبيل الزواج تقضى شهورًا في تجهيزه، وبعد الزواج تظل مشغولة ببيتها لسنوات، وتنسى أنها ستترك هذا كله يومًا، وتمضي إلى الآخرة، أما السيدة آسية فقد كانت عاقلة، تركت أجمل بيت في العالم (بيت فرعون) لأنه بيت رجل كافر، وسألت الله تعالى أن يبني لها بيتًا في الجنة، فهل ستكونين عاقلة مثل السيدة آسية وتبنين بيتك في الجنة من اليوم؟

ولقد كانت المعلمة صادقة في كلماتها، مما جعلني أحب قصة السيدة آسية، وقررت أن أكون عاقلة مثلها، وأفكر في الجنة، وأبحث عن أخبارها أكثر مما كنت أبحث عن أخبار الممثلات، وبعد شهور من البحث والمعرفة، عشقت الجنة، واكتشفت كم هي حقيرة حياة الممثلات، وكم هو تافه ما يملكونه من حطام الدنيا، وأصبح دعاء السيدة آسية أحب دعاء إلى قلبي، وما صليت إلا دعوت الله في سجودي قائلة: رب ابن لي عندك بيتًا في الجنة .

---

(1) روى البخاري عن النبي ﷺ أنه قال: «كمُل من الرجالِ كثيرٌ، ولم يكمُلْ من النساءِ: إلا آسيةُ امرأةُ فرعونَ ، ومريمُ بنتُ عمرانَ، وإن فضلَ عائشةَ على النساءِ كفضلِ الثريدِ على سائرِ الطعامِ»، وقال ﷺ: «حَسبُكَ مِن نساءِ العالمينَ مَريمُ بنتُ عِمرانَ، و خَديجةُ بنتُ خويلدٍ، و فاطمةُ بنتُ محمَّدٍ، و آسيةُ امرأةُ فِرعونَ»[صحيح الترمذي للألباني ح ر 3878].

قال رسول الله ﷺ: «لا تغبطَنَّ فاجرًا بنعمةٍ؛ فإنك لا تدري ما هو لاقٍ بعد موتِه؛ إن له عند الله قاتلًا لا يموت ؛ يعني: النار»[رواه البيهقي وضعفه الشيخ الألباني في تخريج مشكاة المصابيح ح ر 5176].

ماذا تقولين عندما تشاهدين شيئًا متميزًا عند إحداهن؟

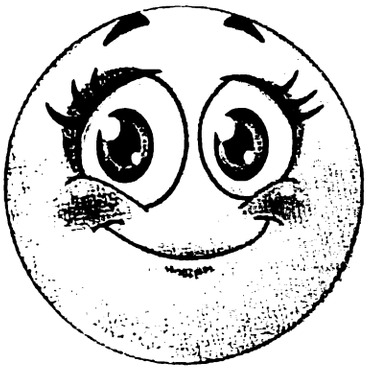
عندما نرى نعمة في يد أحد الناس، ولا نمتلك مثلها، قد يتحرك الحقد في داخلنا، فكل واحد يريد أن يكون الأفضل والأجمل، وهذا الحقد قد يجعلنا نقول كلمات سلبية نتحسر بها على حالنا، ونقلل من شأن من يمتلك هذه النعمة المتميزة، فنقول مثلاً: هؤلاء هم السعداء، الفلوس مع التيوس، يعطي الحلق للي بلا ودان، ما الذي تتميز به هذه ليعطيها الله أفضل منا، هذه الدنيا ليس فيها عدل .. وكلها كلمات تشكك في عدل الله تعالى، وتملأ القلب حسدًا وحزنًا .

ولكي يحمينا النبي ﷺ من هذه الكلمات الخبيثة، علمنا ماذا نقول عندما نرى نعمة في يد غيرنا، قال رسول الله ﷺ: «**إذا رأى أحدُكم من أخيهِ ما يعجبُهُ، فليدعُ لَهُ بالبرَكةِ؛ فإن العين حق**»[1]، فعندما نرى نعمة في يد أحدهم، ندعو له بالبركة قائلين: تبارك الله، بارك الله لك ... نقولها بصوت خافت، أو بصوت يسمعه صاحب النعمة، وهذه

(1) صحيح ابن ماجه للألباني ح ر 2844.

الكلمات تحمي قلوبنا من الحزن والحسد، لأننا عندما نقول: تبارك الله، فإننا بذلك نرد النعمة إلى المنعم سبحانه، ونعترف أن هذا كله عطاء من الله تعالى، فلا نحسد أحدًا على عطاء الله تعالى له، كما أن الدعاء للآخرين بالبركة بصوت يسمعونه يقلل غرورهم بالنعمة، ويشعرهم أن الفضل بيد الله وحده، ويؤكد لهم أننا لا نحسدهم ولا نغار منهم، مما يحسن علاقتنا بهم .

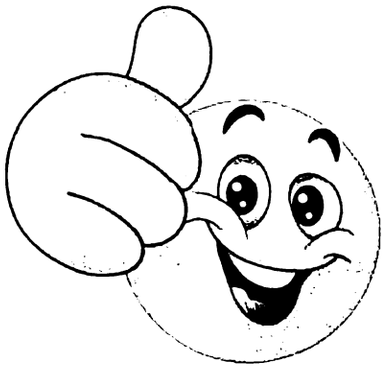
♦ تقول إحدى الفتيات:



أمي ملأت قلبي حقدًا على الناس دون أن تشعر، فأمي كانت كثيرة النظر لما في أيدي الناس، وعندما ترى نعمة في يد أحدهم تقول كلمات سيئة تورث الحقد والحسد، فإذا رأت أحد الجيران يركب سيارته تقول: هذه الحياة وإلا فلا، ما أسعدهم بهذه السيارة الجديدة، وما أتعسنا لأن سيارتنا قديمة ... وإذا دخلت شقة إحدى الجارات ووجدتها جميلة، فإنها ترجع من عندها وتظل لساعات تحكي عما رأته هناك، ثم تقول: كم شقتها جميلة، أنظروا لشقتنا الكئيبة، يا لحظنا العاثر ... وإذا علمت أن ابنة أحد الأقارب تفوقت في دراستها، فإنها تقول: هؤلاء هم الأولاد، يشرّفون أهلهم، كم أنا سيئة الحظ لأن أولادي لا يرفعون رأسي مثلهم ... وهكذا سمعت من أمي مئات التعليقات السيئة التي تملأ القلب حقدًا وحسدًا، وتنزع منه الرضا والطمأنينة .

والعجيب أننا كنا نعيش في مستوى مادي وإجتماعي جيد، وكنا من أكثر الأسر تميزًا في العمارة، وكنا أحسن من غيرنا بكثير، لكن أمي أفسدت هذا كله بكثرة نظرها لما في أيدي الناس، وأفسدت حياتي بتعليقاتها السلبية، وعلمتني ألا أرضى بما رزقني ربي، وأن أحسد الناس، لكنني اليوم أدركت ما فعلته أمي دون أن تشعر، ولن أكرر مأساتها مع ابنتي أبدًا، ولن أقول تعليقات سلبية أمامها أبدًا، وسأجتهد حتى أتذوق معها طعم الرضا الذي حرمتني منه أمي .

♦ وتقول فتاة أخرى:



كان أبي - رحمه الله - سليم الصدر، لا يحقد، ولا يحسد، رغم أنه كان فقيرًا جدًّا، وكان كلما رأى نعمة في يد أحدهم دعا له بالبركة، فإذا رأى أحدهم يركب سيارة جميلة يقول: ربنا يبارك له ويهديه ولا يستعملها إلا في خير، وإذا رأى جارنا يبني بيتًا جديدًا دعا له قائلاً: ربنا يبارك له ويهديه ولا يستخدمه إلا في خير. كان يدعو للناس دون أن يشعر به أحد، وكان يتعمد أن يسمعني تلك الدعوات، ورغم أنني كنت أتعجب من أمره، إلا أنني ورثت منه هذا الخلق الجميل، رغم أنه لم يأمرني به يومًا، وكل ما فعله أنه حافظ على هذا السلوك الطيب وفعله أمامي لسنوات، وعندما بدأت أجرب طريقة أبي في الدعاء لزميلاتي إذا رأيت في يد إحداهن نعمة؛ شعرت براحة عجيبة، وتذوقت حلاوة الرضا التي كان أبي يجدها في قلبه، وملأت السعادة حياتي .

♦ وتقول فتاة ثالثة:

أنا فتاة ثرية جدًّا والحمد لله، وربما أكون الأكثر ثراء في مدرستنا، وهذا سبَّب لي الكثير من الحزن، لأنني أشعر أن نظرات البنات الحاقدة تطاردني هنا وهناك، وهذا جعلني أكره الجميع، وأتعمد إغاظتهن بمزيد من الملابس الحديثة، والمجوهرات الغالية، والأجهزة الإلكترونية الحديثة، وذات يوم رزقني الله تعالى بزميلة طيبة تعلمت منها الكثير، وكانت سببًا في سعادتي .

لقد كانت هذه الزميلة رغم فقرها راضية وسعيدة، والأجمل من هذا كله أنها كانت لا تحسدني رغم أنني في الظاهر أحسن منها بكثير، وما جعلني أعتقد أنها لا تحسدني، أنها كانت الوحيدة التي تدعو لي بالبركة، فإذا اشتريت موبايل جديد، فإن كل البنات يتحدثن عنه بإعجاب، ويسألن عن سعره، ومن أين اشتريته، ويحاولن إخفاء نظرات الحسد دون فائدة، لكن هذه الزميلة الطيبة لم تكن مثلهن، فكانت تدعو لي بالبركة والسعادة، فتقول: ما شاء الله، ربنا يبارك لك فيه، ويسعدك به .

وهكذا مع كل شيء متميز تدعو لي بالبركة، وظلت تفعل ذلك بصدق - دون تمثيل - حتى أحببتها، واخترتها صاحبة لي من بين كل فتيات المدرسة، واللاتي كن يحرصن على صحبتي، وأصبحت أنا من يجري خلف هذه الفتاة الراضية، ويحرص على الجلوس معها، واليوم الذي لا أراها فيه، ولا أسمع منها دعاء: ربنا يبارك لك ويسعدك، أشعر أنه يوم حزين، وقليل البركة .

النظرة الثانية:
النظر لأهل البلاء، ففي رؤيتهم دواء

روى الترمذي عن سالم عن عبدالله بن عمر، عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: «مَن رأى صاحبَ بلاءٍ، فقالَ: الحمدُ للهِ الَّذي عافاني ممَّا ابتلاكَ بهِ، وفضَّلَني على كثيرٍ ممَّن خلقَ تفضيلًا؛ إلَّا عوفيَ من ذلكَ البلاءِ، كائنًا ما كانَ، ما عاشَ»[1].

هذا الحديث ذو أهمية خاصة، فقد سمعه عمر بن الخطاب رضي الله عنه من النبي ﷺ، وشعر بأهميته فعلمه لابنه عبدالله بن عمر، وعبدالله بدوره علمه لابنه سالم، وهكذا روى الحديث سالم عن والده عبدالله بن عمر، عن جده عمر بن الخطاب رضي الله عنهم، ومن هذه الأسرة الكريمة نتعلم أهمية (تبليغ) هذا الحديث للأولاد والأحفاد، لأن فيه دعوة صريحة للنظر في حال أهل البلاء، والنظر إليهم مفيد إيمانيًّا ونفسيًّا وتربويًّا، ويعالج ما في النفس من كبر وحزن وعدم الرضا.

▪ من هو صاحب البلاء؟

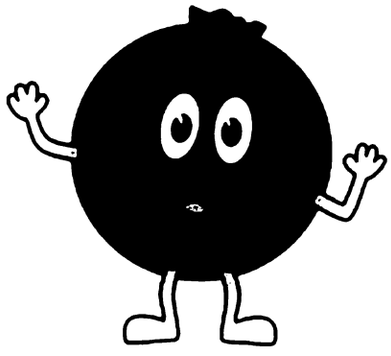
صاحب البلاء الذي يدعونا الحديث للنظر إليه، والتأمل في حاله، هو المبتلى في جسمه بمرض وإعاقة وضعف وغيرها، وهو كذلك المبتلى في دينه بشرب دخان وفسق ومخدرات وتقصير في الصلاة وغيرها، وهو أيضًا المبتلى إجتماعيًّا بطلاق والديه أو خصام أخوته وصراعهم في المحاكم وغيرها.

---

(1) حسنه الألباني في صحيح الترمذي ح ر 3431.

ومن الأدب أن يقول المسلم هذا الدعاء في سره، ولا يسمع صاحب البلاء، ويمكنه أن يقوله بصوت خافت يسمعه أهل بيته ليتعلموا منه.

■ **وهنا نسأل: ما تأثير هذا الدعاء على من يقوله؟**



حين ترى واحدًا من أهل البلاء، وتتأمل في حاله، فإنك ستجد أن الله تعالى قد عافاك مما نزل بهذا المسكين، وهنا تقول: الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به، وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلا. وهذه الكلمات النبوية الكريمة لها تأثير كبير على النفس المؤمنة، فحين تقولينها يزداد شعورك بكرم الله عليك، لأنه عافاك من هذا البلاء (الكبير)، وستشعرين بالرضا والسعادة، مهما كانت مشاكلك، ومهما قابلت في حياتك من عقبات، وعندما تقولين هذا الدعاء كوني على يقين في وعد النبي ﷺ بأن الله تعالى سيعافيك من هذا البلاء، ومع ترديدك لهذا الدعاء الكريم، فإنك لن تسخري من صاحبة بلاء أبدًا، وستشعرين بنعمة الله وفضله تملأ كل ركن من أركان حياتك .

وإذا كان صاحب البلاء مبتلى في دينه وخلقه، فإن هذا الدعاء يجعل قائله يستنكر هذا الفعل، ويعلن رفضه له، ويتمنى ألا يكون مثله يومًا.

رؤية أهل البلاء تساعد على الشكر والدعاء

البلاء رغم صعوبته، إلا أنه رحمة للمؤمنين، ففيه مغفرة لصاحبه حين يصبر، وذلك لقول النبي ﷺ: «**لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة، في جسده وأهله وماله، حتى يلقى الله عز وجل وما عليه خطيئة**»[1].

(1) صحيح الأدب المفرد للألباني ح ر 380 .

وفي البلاء موعظة لمن عافاه الله تعالى، فوجود أهل البلاء بيننا علاج لأحزان القلوب، فمن كان حزينًا لأنه فقير، ثم يرى فقيرًا مريضًا لا يملك ثمن العلاج؛ فإنه سيحمد الله تعالى أن جعله فقير فقط، ومن كانت تشكو من تأخر سن الزواج، ثم ترى زميلتها تزوجت وسامها زوجها سوء العذاب ثم طلقها بعد أشهر؛ ستحمد الله تعالى أنها لم تخض هذه التجربة، ولم تحصل على لقب مطلقة، والمطلقة ستشعر بالنعمة عندما ترى مَن وقعت في الزنا، إنها سلسلة كبيرة من الآيات والعبر، لمن كان له عين ترى، وعقل يتأمل، وقلب يشعر.

إن بعض الناس يمرّ بأهل البلاء ولا ينتبه لوجودهم؛ لأنه مشغول بنفسه، مهموم بحاله، والبعض الآخر - للأسف - يراهم ويسخر منهم، وهذا المسكين لا يدري أنه قد يكون مكانهم يومًا ما، أما العقلاء فينظرون لأهل البلاء نظرة رحمة، ويحمدون الله تعالى الذي عافاهم، ويشعرون أن الله تعالى فضَّلهم على كثير من خلقه.

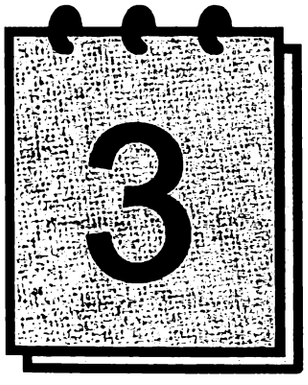
♦ يقول أحد العلماء:

إذا نظرت يومًا لأهل الدنيا، وشعرت بالفقر والحرمان، آخذ نفسي وأذهب لزيارة المستشفى وهناك أرى أهل البلاء أشكال وألوان، فأعود راضيًا سعيدًا، وأدعو لوالدي بالرحمة والمغفرة، فهو مَن علمني هذه الفكرة عندما كنت صغيرًا، إذ كان يقول: كلما شعرت بالفقر وحزنت لفقد شيء من الدنيا، اذهب لترى أهل البلاء في المستشفى وغيرها، لتشعر بفضل الله عليك .

فكرة مبدعة

أمسكي ورقة وقلمًا، وتأملي حال مَن حولك من الفتيات، واكتبي قائمة بالفتيات أصحاب البلاء المادي - الصحي - الإجتماعي - وغيرها، واكتبي هذه القائمة في عدة أيام بعد بحث وتفكير، وبعدها عندما تشعرين بضيق في صدرك، فأنظري لإحدى الفتيات في القائمة، وعندها ستشعرين بفضل الله عليك، ويرتاح قلبك .

النظرة الثالثة:
النظر لمن هم أقل حالاً وأفقر مالاً



روى الإمام مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «انظروا إلى مَن أسفلَ منكم، ولا تنظروا إلى مَن هو فوقَكم، فهو أجدرُ أن لا تزدروا نعمةَ اللهِ عليكم» .

عندما ينظر الإنسان لمن هو فوقه في المال والجمال والمكانة الإجتماعية، سيشعر أن الله تعالى قد أعطى غيره ما هو خير منه، وأن ما في يد الناس كثير وما في يديه قليل، وهنا يزدري (يحتقر) نعمة الله عليه، ويشعر أنها قليلة، ويفقد حلاوة الرضا، ويعيش في عذاب، وهذا يجعله يقع في الحقد والحسد، ويمكر للناس شرًّا، وربما يسرق ويكذب ليكون أفضل من غيره، ويتنافس مع الناس على الدنيا، ويصيبه القلق والاكتئاب .

أما حين ينظر لمن هم أقل منه مالاً وجمالاً، وأقل صحة وقوة؛ فإنه يشعر بكرم الله تعالى عليه، وبأنه سبحانه أعطاه ما لم يعطي

كثيراً من الناس، فيعيش هادئًا مطمئنًا، محبًّا للناس، يعطي الفقير ويرحم الضعيف، ويشكر الله تعالى على فضله .

وهنا ندرك أن النبي ﷺ قد أوصانا بما يحقق لنا السعادة في الدنيا والآخرة، ومن أجمل وصاياه ﷺ التي تجعل الحياة أجمل، وتملأ القلب سعادة وسكينة، ما ورد عن أبي ذر - رضي الله عنه - قال: أمرني خليلي ﷺ بسبعٍ: أمرني بحُبِّ المساكينِ والدُّنُوِّ منهم، وأمرني أن أنظرَ إلى من هو دوني (في أمور الدنيا)، ولا أنظرَ إلى من هو فوقي، وأمرني أن أَصِلَ الرَّحِمَ وإن أَدْبَرَتْ (ابتعدت)، وأمرني أن لا أسألَ أحدًا شيئًا، وأمرني أن أقولَ بالحقِّ وإن كان مُرًّا، وأمرني أن لا أخافَ في اللهِ لومةَ لائمٍ، وأمرني أن أُكْثِرَ من قولِ: «لا حولَ ولا قوةَ إلا باللهِ؛ فإنهن من كَنْزٍ تحتَ العرش»[1].

♦ تقول إحدى الفتيات:

سبب سعادتي في هذه الحياة أنني عملت بوصية واحدة من وصايا النبي ﷺ، هي وصيته ﷺ لأبي ذر والتي تتكون من سبع وصايا جميلة، وفارق كبير بين سماع الوصية، والعمل بها، ولقد عملت بهذه الوصية ثقة في كلام النبي ﷺ، وأنه جاء ليجعل حياتنا أجمل، هذه الوصية كتبت منها عدة نسخ بخط يدي، ووضعت واحدة في جيبي، وأخرى تحت الوسادة، وثالثة علقتها على دولاب الملابس، ورابعة في مكان المذاكرة، حتى حفظتها عن ظهر قلب، وبدأت في العمل بها، وبسبب هذه الوصية النبوية الكريمة زادت ثقتي في

(1) حسنه الألباني في تخريج مشكاة المصابيح ح ر 5187 .

نفسي، وملأت السكينة قلبي، وما احتجت يومًا لاستشارة طبيب نفسي بسبب مشاكل المراهقة، وزاد عدد أصدقائي وأحبابي، وفي كل ليلة أنام هادئة مطمئنة بفضل الله تعالى .

♦ وتقول فتاة أخرى:

عشت لسنوات غير راضية عن نفسي، وعن حياتي كلها، ومررت بحالات من القلق والاكتئاب، وقلة النوم، وفكرت في الانتحار، هذا كله رغم أنني من أسرة ميسورة الحال .

وذات يوم شجعتني إحدى صديقاتي على المشاركة معها في العمل الخيري مع الفقيرات والأيتام، وذلك من خلال جمعية خيرية تديرها إحدى قريباتها، ومن لطف الله تعالى أنني وافقت على هذه الفكرة، لأنها كانت سببًا في تغيير حياتي، فقد شعرت بالسعادة للمرة الأولى حين ذهبنا لزيارة إحدى الأرامل والتي تُربي أيتامًا صغارًا، ورأيت بيتها وحالتها، وسمعتها وهي تحمد الله تعالى على نعمته وفضله (رغم قسوة الحياة عليها وعلى أطفالها)، ولما أعطيناها قليلاً من المال والحاجيات دعت لنا بخير، وشعرت في دعواتها بالصدق والإخلاص، وأذكر يومها أنني رجعت من هذه الزيارة باكية، فقد شعرت بتفاهة الحياة التي كنت أعيشها، فقد كنت مشغولة بالنظر إلى الأغنياء، ومشغولة بالتنافس معهم على الدنيا، وأبكي ويفارق النوم عيوني حين تشتري إحداهن شيئًا أجمل

منـي، ولا أملـك مثلـه، وبعـد هـذه الزيـارة المباركـة تغـيرت اهتمامـاتي في الحيـاة، وقـررت أن أكـون عونًـا للضعيفـات والفقـيرات، وهـذا مصـدر كبـير للسـعادة يغفـل عنـه كثـير مـن النـاس، فالحيـاة قريبًـا مـن الفقـراء يجعلـك تشـعر بالرضـا، وتجتهـد في دراسـتك وعملـك لـكي تعطيهـم أكـثر، ويمـلأ حياتـك بالبركـة، ويجعلـك تنـام سـعيدًا، ومـن خـلال تجربتـي لأنصـح كل فتـاة حزينـة أن تقـترب مـن الفقـيرات وأمهـات اليتامـى، وتعطيهـم مـا تسـتطيع مـن مـال وجهـد، وتفعـل ذلـك في صحبـة آمنـة طيبـة، وعندهـا سـتتذوق حـلاوة الحيـاة لأول مـرة في حياتهـا، لأن العطـاء لـه لـذة تفـوق كثـيرًا لـذة الأخـذ.

‹ هل هناك فتاة أقل منك مالاً وأسوأ حالاً؟

♦ تقول إحدى الفتيات:

سـبب حـزني لسـنوات هـو فكـرة خاطئـة زرعهـا الشـيطان في عقـلي، هـذه الفكـرة السـلبية تقـول: ليـس هنـاك مـن هـو أسـوأ منـي حـالاً، فليسـت هنـاك فتـاة أفقـر منـي، ولا توجـد فتـاة أتعـس منـي، ولا توجـد فتـاة معذبـة في بيتهـا أكـثر منـي، وكنـت عـلى قناعـة مـن أغنيـة المطـرب الشعبي الذي يقول:

كتـاب حيـاتي يا عين
ما شوفت زيه كتاب
الفـرح فيه سطـرين
والباقـي كله عـذاب

لقد خدعني الشيطان لسنوات، وجعل حياتي عذاب، وجعلني أعتقد أنني أكثر فتاة تعاني ماديًّا وإجتماعيًّا، وعزز هذه الفكرة أنني كنت أنظر لمن هم أحسن مني مالاً وجمالاً، وذات يوم دعتني إحدى زميلاتي لزيارتها في بيتها للمرة الأولى، وكانت صديقتي هذه مبتسمة دائمًا، متفائلة، ومرحة، ومتفوقة، وهذا جعلني أشعر أنها فتاة غنية، ووالدها يعمل في وظيفة مرموقة، لكنني لما زرتها في بيتها رأيت عجبًا، فهي تسكن مع والديها في شقة من غرفتين، والبيت متهالك جدًّا، والأثاث متواضع، وكانت المفاجأة الكبرى أنها أخبرتني - دون خجل - أن والدها يعمل في مجال جمع القمامة، وهنا تكلمت معها بكل صراحة وقلت لها: مع ظروفك هذه، كيف تكونين سعيدة؟

فابتسمت زميلتي وقالت: نحن أحسن حالاً من ناس كثيرين، أنت لم تشاهدي ما رأيته في حياتي، لقد رأيت مَن يأكلون من القمامة، وأطفال الشوارع، وغيرهم من المعذبين، وكلما نظرت لهؤلاء شعرت بنعمة الله تعالى وفضله، وشعرت بالسعادة والتفاؤل يملآن قلبي .

في هذه الزيارة اكتشفت أنني أضعت السعادة من بين يدي - لسنوات - بسبب فكرة خبيثة زرعها الشيطان في عقلي، وللأسف صدقتها ونظرت لحياتي من خلالها، فعشت حزينة بائسة، لقد كنت أعتقد أنه لا توجد فتاة أسوأ مني حالاً، لأنني كنت دومًا أنظر لمن هم أحسن حالاً .

أحزانك وأفراحك من صنع أفكارك

إذا كنت تفكرين دومًا أنك من أفضل البنات حالاً، وأن الله تعالى قد أنعم عليك بنعم كثيرة، وأنك أحسن من بنات كثيرات، فبهذه الأفكار تعيشين سعيدة، ومتفائلة، وتشعرين بحلاوة الرضا .

أما إذا كنت تفكرين دومًا أنك أسوأ البنات حالاً، وأن كل البنات أحسن منك، وأنه لا توجد فتاة أكثر حزنًا في حياتها منك، فبهذه الأفكار تصنعين لنفسك الأحزان، وتملئين قلبك بالأسى والألم .

اهزمي أحزانك بالنظر لمن هم أقل منك

عندما تنظرين لمن هم أحسن منك مالاً وجمالاً، وتشعرين بالحزن يملأ قلبك، ويغلي دماغك من الغيرة والحسد، ويفارق النوم عيونك، ماذا تفعلين لتتخلصي من هذه الحالة المأساوية؟

لقد وصف لنا النبي ﷺ أجمل وأسرع علاج، فقال ﷺ فيما رواه البخاري فقال: «**إذا نظر أحدُكم إلى من فُضِّل عليه في المالِ والخَلْقِ؛ فلينظُرْ إلى من هو أسفلُ منه**»، فالعلاج يكون بالنظر فورًا لمن هم أقل منك مالاً وجمالاً، وعندها ستعود لك الطمأنينة، والسكينة، وستجدين لسانك يردد مع قلبك: الحمد لله، وستنامين وابتسامة الرضا مرسومة على وجهك الطيب .

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

كنت في المدرسة لا أنظر إلا للفتيات الأغنى مني، أنظر لمصروفهم الكبير، وملابسهم الغالية، وحُليهم البراقة، ومع أن مستوانا المادي جيد، إلا أنني كنت أشعر دائمًا أننا فقراء (مقارنة بزميلاتي الأغنياء) .

ولقد شكوت لأمي كثيرًا مما أعانيه، وطلبت منها أشياء كثيرة مثل زميلاتي الثريات، فكانت أمي تكلمني عن الرضا، ولم تكن كلماتها تنفع معي، فكلامها شيء والنظر لحال الأغنياء شيء آخر، وذات يوم فوجئت بأمي تقول لي: من هي أفقر واحدة في الفصل؟ ويظهر ذلك على ملابسها ومصروفها؟

فقلت لها: لم أفكر في هذا الأمر من قبل، وسكت .

واحترمت أمي صمتي، وكأنها كانت تعرف أن سؤالها سيثير اهتمامي، وهذا ما قد حدث، ففي صباح اليوم التالي ذهبت إلى المدرسة وأنا أفكر في شيء واحد، من هي أفقر فتاة في فصلنا، ولقد تفاجأت يومها أن هناك خمس بنات فقيرات جدًّا، لدرجة أن إحداهن لا تحضر معها طعامًا ولا مصروفًا، وتأخذ بعض الطعام مني ومن غيري .

وفي المساء أخبرت أمي بما رأيت، ففوجئت بها تقول: غدًا سأزيد مصروفك قليلاً، وكذلك طعامك، حتى تعطي زميلاتك وتكرميهن، وقبَّلت رأسي، وانصرفت .

وبعد عدة أيام سألتني أمي: البنت الفقيرة في فصلك، ما وظيفة أبيها؟

فقلت لها: لم أسألها من قبل، غدًا سأسألها، وفي اليوم التالي رجعت من المدرسة حزينة، ولما سألتني أمي عن السبب؟ قالت: لقد سألت زميلتي الفقيرة عن عمل أبيها؛ فبكت وأخبرتني أنه ميت .

وهكذا بدأت أمي تكلمني عن زميلاتي الفقيرات، وتسألني عنهم كل عدة أيام، وفي كل مرة تطرح عليَّ أحد الأسئلة التالية: ما حال زميلتك فلانة (الفقيرة)؟ هل ملابسها جيدة؟ هل تسخر منها بعض زميلاتك؟ هل تجلس وحدها كثيرًا؟ ما مستواها الدراسي؟ هل هي خجولة؟ ما عدد صديقاتها؟ هل تبتسم؟ هل تحضر للمدرسة بالملابس نفسها دائمًا؟ كيف تتعامل المعلمات معها؟ وغيرها من الأسئلة، حتى جعلتني أمي أحب الفقيرات، وأفكر في طريقة لمساعدتهن، ومن كثرة تأملي لحال الفقيرات، نسيت زميلاتي الثريات، وتوقفت عن النظر لهن، وهكذا هدأت نفسي، واطمأن قلبي، وشعرت بحلاوة الحياة .

♦ وتقول فتاة أخرى:

كنت في طفولتي عندما أمشي في الشارع، أنظر لمن يركبون سيارات حديثة وفخمة، وأتأمل حال العمارات والفيلات الراقية، وأتمنى أن أكون مثل أصحابها، أما محلات الملابس والساعات وغيرها، فكانت تلفت انتباهي كثيرًا،

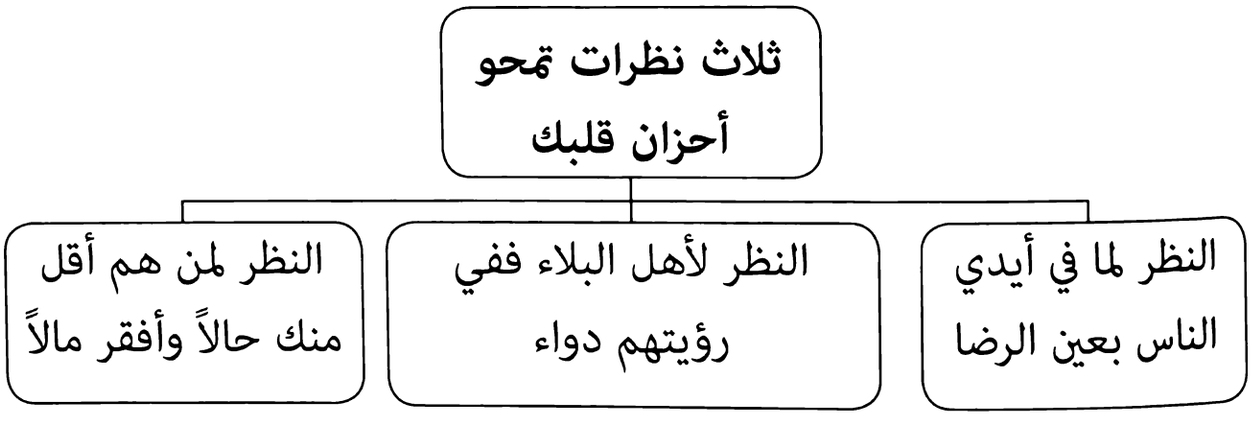
وربما تكون أمي هي السبب في ذلك، حيث كانت تأخذني معها إلى السوق كثيراً، وتظل تتحدث أمامي مع صديقاتها عن أحدث الموديلات والاكسسوارات .

وذات يوم حدث تحوُل عجيب في حياتي، كنا في صباح يوم العيد، ونركب السيارة مع أبي في طريقنا لصلاة العيد، وكنت يومها حزينة لأن أمي لم تشتري الفستان الغالي الذي كنت أريده، وفي الطريق مررنا بإحدى النساء تجلس على الأرض لتبيع بعض العصائر والحلوى، فقال أبي: هل ترون هذه المرأة؟ يبدو أنها تُربي أيتامًا، وربما لا تجد لهم في يوم العيد طعامًا، وبدلاً من الاحتفال مع أولادها بالعيد، تجلس هنا على الأرض وحيدة لعلها تكسب لهم بعض الدراهم، ونحن ملابسنا جميلة، ونضع العطور، ونركب سيارتنا، ونتوجه للصلاة، كم أنت كريم يا الله.

كانت هذه المرة الأولى التي يلفت فيها أحدهم انتباهي أن في الشارع فقراء وبسطاء، وقبل ذلك لم أكن أراهم، لأنني لم أكن أنظر إلا للأغنياء، ومن يومها بدأت أرى جميع من في الشارع، أنظر للأغنياء والفقراء على حدٍّ سواء، فيمر بي صاحب سيارة فخمة؛ فأشعر بالفقر، ثم أمر بعدها على أحد العمال البسطاء بملابسه المتهالكة؛ فأشعر بالغنى، وهكذا كان النظر للفقراء يعالج نظرتي (الحاقدة) للأغنياء، وبمرور الأيام بدأت أنظر للفقراء أكثر، فأعود للبيت شاكرة فضل الله ونعمته .

كيف تنظرين لأهل الدين والدنيا؟

في أمـــور الدين والعبـــادة، أنظري دائمًا لمن هم أحســـن منـــك، واقتدي بهـــم، وفي أمور الدنيـــا والمال والصحـــة والجمال، أنظـــري دومًا لمن هم أقل منك، واحمـــدي الله تعالى على فضله، وبهـــذه الطريقة تكون حياتك ســـعيدة، ويكتبـــك الله تعالى شـــاكرة صابـــرة، ويعطيك أجـــر الصابرين الشـــاكرين بفضله وكرمه، وهـــذا انطلاقًا من قول النبـــي ﷺ فيما رواه الترمـــذي: «من نظـــر في دينِه إلى من هـــو فوقَه فاقتدى بـــه، ومن نظرَ في دُنيـــاه إلى من هو دونَه، فحَمِـــدَ اللـــهَ على مـــا فضّله اللـــه به عليه؛ كتبه اللهُ شـــاكرًا صابرًا، ومن نظـــر في دينِـــه إلى من هو دونَه ، ونظرَ في دُنيـــاه إلى من هو فوقَه، فأَسِـــفَ على مـــا فاتَه منه؛ لم يكتبه اللهُ شـــاكرًا ولا صابـــرًا» [ضعيف الترمذي للألبـــاني ح ر 2512] .



متى تنتهي أحزاني
وأعيش سعيدة؟

وفي النهاية كل حزن له نهاية

روى أبو داود عن عبدالله بن عمر - رضي الله عنهما - قال: كانَ رسولُ اللَّهِ ﷺ إذا أفطرَ (بعد صومه) قال: «ذَهَبَ الظَّمأُ ، وابتلَّتِ العُروقُ ، وثبَتَ الأجرُ إن شاءَ اللَّهُ»[1].

إن كل حزن نمر به في حياتنا، لابد له من نهاية، وفي نهايته يزول الألم، ويبقى ثواب الصبر عليه، وثواب الصبر يكون لمن لجأ إلى الله تعالى في حزنه، واحتسب أجره عند ربه، ولم يقل أو يفعل ما يغضب ربه خلال فترة الحزن، والصبر على الصيام يشبه كل صبر نمر به في حياتنا، الصبر على الصيام يشبه الصبر على الحزن والمرض والابتلاء وغيرها، فكما ينتهي الصيام بزوال ألم الجوع والعطش، وارتواء عروق الجسم التي جفت طوال النهار، مع بقاء أجر الصيام وثوابه، وكذلك فإن أي حزن نمر به سوف ينتهي، ويزول ألمه النفسي، ويبقى ثوابه مكتوبًا في صحيفة أعمالنا إن شاء الله .

(1) صحيح أبي داود للألباني ح ر 2357 .

♦ تقول إحدى الفتيات:

عشت لسنوات (في رمضان وفي أيام الصيام الأخرى) أردد دعاء النبي ﷺ عند الإفطار، فأقول: «ذَهَبَ الظَّمأُ ، وابتلَّتِ العُروقُ، وثبَتَ الأجرُ إن شاءَ اللهُ»، وللأسف كنت أقول هذا الدعاء ولا أفهم معناه، ولذلك لم أكن أشعر بحلاوته، لكنني لما عرفت معناه ووقته الصحيح تغيرت أشياء كثيرة في حياتي، فقد كنت أقول هذا الدعاء عند سماع أذان المغرب، وهذا خاطئ، لأن العلماء قالوا إن النبي ﷺ كان يقوله عقب الإفطار على التمر والماء، ولما قلت هذا الدعاء في الوقت الصحيح تذوقت حلاوته، فعند شرب الماء - بعد يوم حار طويل - فإنك تشعرين بقطرات الماء تسري في عروق جسمك فترويها وتنعشها، وهنا تقولين: ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله (وفي هذا نوع من البشرى وحسن الظن بالله تعالى) .

وبعد أن فهمت معنى الدعاء النبوي الكريم، وتذوقت حلاوته، بدأت أشعر أنني أحتاج إليه بعد كل مشقة أمُر بها في حياتي، لا أحتاج إلى قوله ولكن أحتاج إلى الإحساس بمعناه، فخلال المرض والابتلاء والحزن والألم أشعر أنه سيذهب، وأنه لابد له من نهاية، وسيذهب الألم ويبقى الأجر إن شاء الله، وهذا يخفف عني أحزاني وآلامي، ويشجعني على مزيد من الصبر، وأنا على يقين أن الله تعالى سيكتب لي ثواب الصبر في ميزان حسناتي .

♦ وتقول فتاة أخرى:

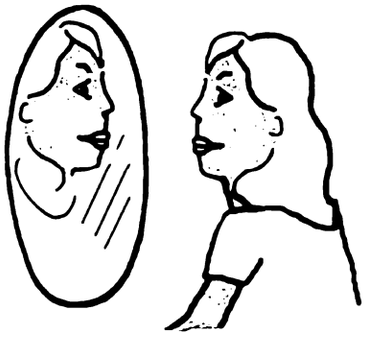
هنـاك بيتـان مـن الشـعر أتذكرهـما دائمًـا حـين تنـزل بي الهمـوم والأحـزان، وأجـد نفـسي أرددهـا بهـدوء وسـكينة، فأشـعر بالأمـل في اللـه تعـالى، وأن مَـن كفـاني في أحـزان الأمـس،، ونجـاني منهـا طـوال حيـاتي، سـيكفيني في أحـزان اليـوم والغـد، وصـدق الشـاعر حـين قـال:

نامت أعـين وسهـرت عيـون في شئون تكون أو لا تكون

إن ربا كفاك بالأمس ما كان سيـكفيـك في غـد ما يكون

♦ وتقول فتاة ثالثة:

أقـاوم أحـزاني بطريقـة غريبـة نوعًـا مـا، فعندمـا أشـعر بالحـزن لسـبب مـا، فإننـي أذهـب إلى المـرآة، وأنظـر لنفـسي وأقـول: أيهـا الحـزن، اعلـم أننـي سـأهزمك بـإذن اللـه، أيهـا الحـزن أنـا أعلـم أن لـك نهايـة، إذا لم يكـن في الدنيـا، ففـي الآخـرة، فيـا رب لا تطـل حـزني، وارزقنـي الصـبر، ولا تحرمنـي الأجـر ... ثـم أقـول لنفـسي: تعـالي نفكـر في طريقـة نتخلـص بهـا مـن هـذا الحـزن ونهزمـه ... وأذهـب لممارسـة نشـاط مـا، وأدعـو بأحـد أدعيـة الحـزن الـواردة عـن النبـي ﷺ، وأنـا عـلى يقـين أن اللـه تعـالى سـيعينني عـلى هزيمـة أحـزاني .



ما الدرس الذي تعلمتيه من خلال الأحزان التي مررت بها في حياتك؟

عندما نجلس ونفكر في الأحزان التي مرت بنا عبر سنوات عمرنا، سنجد أنها نوعان:

النوع الأول: أحزان كنا نعتقد في وقتها أنها كبيرة، وتستحق دموعنا، ثم بمرور الأيام نكتشف أنها كانت أحزانًا ساذجة، ولا تستحق دموعنا، وعندما نتذكرها اليوم ربما نضك من أنفسنا، ونقول: كيف كنا نحزن بسبب هذا الأمر التافه؟ وقد نقول: كنا صغارًا ساذجين .

النوع الثاني: أحزان كبيرة بحق، وبعضها أحدث زلزالاً في حياتنا، وهذا النوع من الأحداث مع أنه يمر، إلا إنه يترك في القلب أثرًا لا تمحوه الأيام، وهذا النوع من الحزن يكون طويل المدى، ويكون مثل البركان الذي يخمد لفترة، ويثور ويتجدد فترة أخرى، والجميل في هذا النوع من الأحزان أنه مصدر متجدد للحسنات، فكلما تحركت آثاره في قلوبنا، وبكت عيوننا، وقاومناه بالصبر والدعاء؛ فإننا حينها نفوز بمزيد من الحسنات، وهكذا في كل مرة يتجدد فيها هذا الحزن .

الشوق إلى الآخرة يخفف أحزان الدنيا

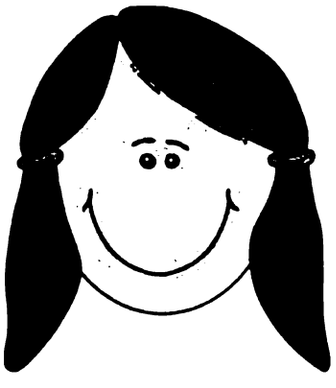
الفتاة التي تنتظر اليوم الذي تعيش فيه بلا هموم وأحزان، نقول لها: هذا اليوم لن يأتي في الدنيا، لأن الله تعالى قال: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴾[البلد: 4]، فهذه دنيا الأحزان، والمؤمن يدرك جيدًا أنه يحزن هنا ليفرح في الآخرة، يتعب هنا، ليرتاح في الآخرة، وأنه لن يجد السعادة الكاملة إلا في الآخرة، ولذلك لما سئل: متى يجد المؤمن طعم الراحة؟ قال: حين يضع أول قدميه في الجنة .

ومن لطف الله تعالى أن التفكير في الآخرة، والاستعداد لها؛ يجعل الحياة أجمل، ويقلل الأحزان، ويخفف من آثارها، ويزيد القلب طمأنينة ورضا، ويشجع على مزيد من العمل والاجتهاد في الدنيا، ويجعل صاحب الهم يتأكد أن لحزنه نهاية، سواء كان ذلك في الدنيا أو في الآخرة، وما يؤكد أن التفكير في الآخرة والعمل لها يجعل الإنسان سعيدًا أن النبي ﷺ قال: «**من كانت الآخرةُ هَمَّهُ؛ جعلَ اللهُ غناهُ في قلبِه، وجمعَ لَهِ شملَهُ، وأتتهُ الدُّنيا وَهيَ راغمةٌ، ومن كانتِ الدُّنيا هَمَّهُ، جعلَ اللهُ فقرَهُ بينَ عينيهِ، وفرَّقَ عليهِ شملَهُ، ولم يأتِهِ منَ الدُّنيا إلَّا ما قُدِّرَ لَهُ**»[1].

(1) صحيح الترمذي للألباني ح ر 2465 .

فالفتاة التي تكون الآخرةُ هَمَّها (يعني أكبر شيء تهتم به وتفكر فيه وتعمل له)، جعل الله تعالى قلبها مليئًا بالغنى، فتشعر أنها سعيدة ومتفائلة وراضية، وجمعَ لَها شملَها فتشعر براحة البال، وأتتها الدُّنيا وَهيَ راغمةٌ، فالانشغال بالآخرة لا ينقص شيئًا من الرزق مع ضرورة الأخذ بأسباب الحياة، ومن كانتِ الدُّنيا همَّها (يعني أكبر شيء تهتم به وتفكر فيه وتعمل له)، جعلَ اللَّهُ فقرَها بينَ عينيها، فأينما تنظر ترى أنها فقيرة حتى لو كانت تمتلك مالاً كثيرًا، وهذا يجدد حزنها ويزيد غمها، وفرَّقَ عليها شملَها، فتشعر بالشتات والاضطراب، ويصيبها القلق والاكتئاب، ومع هذا كله لم يأتِها منَ الدُّنيا إلَّا ما قُدِّرَ لَها .

♦ **تقول إحدى الفتيات:**



أنا أكثر فتاة سعيدة في أسرتنا، وهذا كرم من الله تعالى، والسر في ذلك أنني أفكر في الآخرة كثيرًا، وأستعد لها، وأنتظرها بشوق، بل وأجتهد في أمور الدنيا وأصبر على صعابها من أجل رضا الله تعالى في الآخرة، بينما بقية أهل بيتي لا يفكرون إلا في الدنيا فقط، بل ويغضبون عندما أتحدث معهم عن الآخرة، وكأنهم يخافون من الموت، لأنهم عمّروا الدنيا، وخربوا الآخرة، ولقد كنت أظن أن من يفكر في الآخرة يكون حزينًا ومكتئبًا، لكنني اكتشفت العكس، فمن يفكر في الآخرة سيعمل لها، ويشتاق لليوم الذي يحصل فيه على ثمرة صبره .

وسبب تفكيري الدائم في الآخرة والا ستعداد لها، معلمة طيبة كانت تدرس لنا لمدة عام واحد، وكان لها سؤال واحد تكرره لنا كل يوم، فتسأل كل واحدة منا: ما أخبار الدنيا معكن اليوم؟

فنقول: بخير، الحمد لله، هناك مشاكل، الحياة ليست سهلة (وغيرها من الإجابات المتنوعة) .

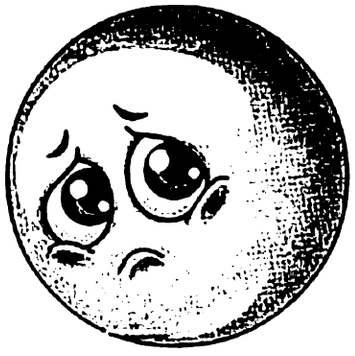
وهنا تسألني السؤال الثاني: وما أخبار الآخرة؟

وتتعدد إجاباتنا عن هذا السؤال، فنقول: ربنا يستر، الله المستعان، نحاول الاستعداد لها، لم نفكر فيها من قبل، لا ندري ... فترد المعلمة على كل الإجابات بالدعاء أن يجمعنا الله تعالى في الآخرة على خير .

ولقد كان سؤال المعلمة اليومي عن الآخرة سببًا في تفكيرنا في الدنيا والآخرة، وبسببه بدأت أقرأ وأستمع وأتعلم عن الدار الآخرة، وكيفية الاستعداد لها، والفوز فيها، ومن كثرة ما أنا فيه من ظلم وابتلاء وحزن، أصبحت من أكثر البنات شوقًا إلى الآخرة، وأكثرهم حبًّا للقاء الله تعالى، وطبعًا أجتهد في عمل الدنيا لألقى الله تعالى بعمل صالح، وكنت أسأل نفسي في بداية كل يوم: ما الذي سأفعله اليوم ليجعلني سعيدة في الآخرة؟

ومرت الأيام سريعًا، وكانت المفاجأة أن الله تعالى أكرمني في أمور الدنيا، بما لم يكرم به أحد من أهل بيتي، مع أنني أكثرهن انشغالاً بالآخرة، وهذا من فضل الله تعالى وكرمه، أسأل الله الثبات .

♦ وتقول فتاة أخرى:



ابتلاني الله تعالى بمرض نادر، لم يكتشف الأطباء علاجه بعد، وهذا سبَّب لي الكثير من الآلام والأحزان، ولقد حاول أكثر من طبيب نفسي أن يخفف عني، لكن دون فائدة، ولقد فكرت كثيرًا في الانتحار، لكن الله تعالى حفظني، وظللت تائهة حزينة متعبة، إلى أن رزقني الله تعالى الدواء الرباني، فسمعت يومًا قوله تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمْ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّٰتِهِمْ ۖ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴾ [الرعد: 22-24].

ولما سمعت هذه الآيات وقعت في قلبي مباشرة، ولأول مرة أشعر بحلاوة قول الملائكة لمن دخلوا الجنة: (سلام عليكم بما صبرتم) يعني بما صبرتم في الدنيا، ولما فهمت الآية شعرت أن كل يوم يمر من حياتي وأنا صابرة على المرض والحزن؛ يقربني من دخول الجنة وسماع قول الملائكة مهنئين لي: (سلام عليكم بما صبرتم)، وهنا تغيرت نظرتي للحياة، وزاد صبري على المرض، بل وتعايشت معه بطريقة عجيبة، ولم أتوقف عن العمل في الحياة بكل ما أستطيع، واشتقت كثيرًا للآخرة، حتى أسمع يومها: سلام عليكم بما صبرتم .

لقد غيرت هذه الآيات حياتي، وخففت كثيرًا من آلامي وأحزاني، ورزقني الله تعالى بسببها الصبر، حتى أصبَحت من أحب آيات القرآن إلى قلبي .

هل تعرفين أكبر حزن مرّ به النبي ﷺ في حياته؟

- **أيتها الفتاة الكريمة**

قبل قراءة أشد الأحزان التي مرت بالنبي ﷺ، وأكثر لحظات حياته صعوبة، اجلسي مع نفسك، وفكري في الأسئلة التالية: ما هو أكثر يوم حزين في حياتي؟ وما أكبر حزن شعرت به يومًا؟ وما كان سببه؟ وكيف تعاملت معه؟ وكيف انتهى هذا الحزن؟ وهل مرت بعده أحزان أخرى قد تكون أشد؟

وبعد التفكير في هذه الأسئلة، والإجابة عنها بصدق، هيا نتعرف على أكبر حزن مرّ به النبي ﷺ في حياته.

روى البخاري ومسلم عن السيدة عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت للنبي ﷺ: هل أتى عليك يومٌ أشدُّ من يومِ أُحدٍ؟

قال ﷺ: «**يا عائشة، لقد لقيتُ من قومك ما لقيتُ، وكان أشدَّ ما لقيتُ منهم يومَ العقبةِ، إذ عرضت نفسي على ابن عبدِ ياليل بن عبد كلال، فلم يجبني إلى ما أردتُ، فانطلقتُ وأنا مهمومٌ على وجهي، فلم**

أستفقْ إلا وأنا بقرنِ الثعالبِ، فرفعتُ رأسي، فإذا أنا بسحابة قد أظلَّتني، فنظرتُ فإذا فيها جبريلُ، فنادِاني فقال: إن الله قد سمع قولَ قومك لك، وما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملكَ الجبالِ، لتأمره بما شئتَ فيهم، فناداني ملكُ الجبالِ، فسلَّم عليَّ، ثم قال: يا محمدُ، فقال: ذلك فيما شئتَ، إن شئتَ أن أُطبقَ عليهم الأخشبَين (جبلان يحيطان بمكة)؟

فقال النبيُّ ﷺ: بل أرجو أن يخرجَ اللهُ من أصلابهم من يعبد الله وحده، لا يشرك به شيئًا».

لقد رأت السيدة عائشة الحزن الشديد الذي نزل بالنبي ﷺ في غزوة أحد، فقد استشهد سبعين من أصحابه، ضربه أحد المشركين بالسيف على وجهه حتى سال منه الدم، فجعل النبي ﷺ يسمح الدم عن وجهه وهو يقول: «كيف يفلح قوم شجوا وجه نبيهم، وكسروا رباعيته، وهو يدعوهم إلى الله».

وفي نهاية المعركة أخذ النبي ﷺ يتفقد الشهداء واحدًا واحدًا، حتى وقف على جثمان عمه حمزة بن عبد المطلب ــ رضي الله عنه، وكان أحب الناس إليه وخيرة أهل بيته يومئذ، فرأه وقد بقر بطنه، واستخرجت أحشائه، ومثل به أي ما تمثيل، فقال ﷺ وقد أخذه الحزن الشديد: «لن أصاب بعد اليوم بمثل مصيبتي فيك»، وقال ابن مسعود: ما رأينا رسول الله ﷺ باكيًا قط أشد من بكائه على حمزة بن عبد المطلب، وضعه في القبلة، ثم وقف على جنازته (دفنه)، وانتحب حتى نَشَع من البكاء (والنشع: الشهيق الشديد).

ولقد عالج النبي ﷺ أحزانه وأحزان أصحابه بالدعاء والصبر، فروى

الإمـــام أحمـــد أنـــه لما كان يومُ أُحُدٍ ، وانكفأ المشركـــون، قال رســـولُ اللهِ ﷺ: اســـتَوُوا حتى أُثنِيَ على ربي عـــزّ و جلَّ، فصاروا خلفـــه صفوفا، فقال: «اللهم لـــك الحمدُ كلُّه، اللهم لا قابضَ لما بســـطتَ، ولا مُقَـــرِّبَ لما باعدت، ولا مُباعِـــدَ لمـــا قرَّبـــتَ، ولا مُعطِيَ لمـــا منعْـــتَ، ولا مانعَ لما أعطيـــت، اللهم ابسُـــطْ علينا من بركاتـــك ورحمتك وفضلـــك ورزقك، اللهم إني أســـألُك النَّعيـــمَ المقيـــمَ الذي لا يحُـــولُ و لا يـــزولُ، اللهم إنـــي أسـألُك النَّعيمَ يوم العَيْلَـــةِ، والأمنَ يومَ الحرب، اللهم عائذًا بك من ســـوءِ ما أُعطيتنا، وشـــرِّ ما منَعْت منـــا، اللهم حبِّبْ إلينـــا الإيمانَ وزَيِّنْه فـــي قلوبنا، وكَـــرِّه إلينا الكفر والفســـوقَ والعصيـــانَ، واجعلْنا مـــن الراشـــدين، اللهم توفَّنا مســـلمين، و أحْينا مســـلمين، وألحقْنا بالصالحـــين، غيرَ خزايا، و لا مفتونـــين، اللهم قاتِلِ الكَفـــرةَ الذيـــن يصدُّون عن ســـبيلك، و يُكذِّبون رُسُـــلَك، واجعـــلْ عليهم رِجـــزَك وعذابَك، قاتِـــلِ الكفرةَ الذيـــن أُوتوا الكتابَ، إلـــهَ الحقِّ»[1].

وهـذا الموقـف مـن أجمـل المواقـف في غـزوة أحـد، ففـي لحظـة الحـزن العصيبـة هـذه، وبعـد اختـلاط الدمـاء بالدمـوع، وقـف النبـي ﷺ أمـام الصحابـة يثنـي عـلى ربـه، ويثبـت اليقـين في قلوبهـم، فـلا مانـع لمـا أعطـاه اللـه، ولا معطـي لمـا منعـه اللـه .

♦ تقول إحدى الفتيات:

هنـاك دعـاء مهـم جـدًّا يحتاجـه المسـلم عامـة (والفتـاة خاصـة)، لأنـه يعالـج أحزانهـا خمـس مـرات كل يـوم.

هـذا الدعـاء كان أبي حريص جـدًّا على

(1) صحيح الأدب المفرد ح ر 538 وقال حديث صحيح .

تعليمه لي في طفولتي، وكان كثيراً ما يتابعني في قوله، ويكافؤني حين أحافظ عليه، ويقول: يا ابنتي، هذا الدعاء سينفعك كثيراً، لأنه سيخفف أحزانك بعد كل صلاة .

وكان كثيراً ما يردد هذا الدعاء أمامي بعد رجوعه من الصلاة، وكان كثيراً ما يردده أمامي عند رجوعه من الصلاة، ويشرح لي معناه، ثم يقول: هذا من أجمل الأدعية، فحين أردده؛ أشعر بالتسليم لله تعالى، فتهدأ نفسي، ويطمئن قلبي، ويقل حزني .

ولقد كان أبي محقًّا، فقد أصبح هذا الدعاء من أحب الأدعية إلى قلبي، وأشعر بسعادة كبيرة حين أردده بعد الصلاة، وأشعر بطمأنينة عجيبة تملأ قلبي، وكان سببًا في تخفيف كثير من أحزاني .

هذا الدعاء رواه البخاري ومسلم عن المغيرة بن شعبة - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول في دبر كل صلاة إذا سلّم: «**لا إلهَ إلا الله وحدَه لا شريكَ له، له المُلكُ، وله الحمدُ، وهو على كلِ شيءٍ قديرٌ، اللهم لا مانِعَ لما أعطَيتَ، ولا مُعطِيَ لما منَعتَ، ولا ينفَعُ ذا الجَدِّ منك الجَدُّ**» .

فكيف يخاف من يقول بعد كل صلاة: اللهم لا مانع لما أعطيت؟

وكيف يحزن من يقول خمس مرات كل يوم وليلة: ولا معطي لما منعت؟

وكيف يعتمد على قوته ويعجب بنفسه من يقول: ولا ينفع ذا الجد (صاحب القوة والسلطان) منك الجد؟ فلا شيء من هذا ينفعه عند الله تعالى .

• أيتها الفتاة الكريمة

لقد رأت السيدة عائشة ما نزل بالنبي ﷺ في غزوة أحد، وتوقعت أن يكون هذا أصعب يوم في حياته ﷺ وأكثرها حزنًا، لكن النبي ﷺ قال لها: «**يا عائشة، لقد لقيتُ من قومك ما لقيتُ**»، يعني هناك أحزان وصعاب كثيرة واجهها النبي ﷺ بسبب الكفار، وهي أحزان كبيرة وشديدة، لدرجة أن جبريل جاء يومًا للنبي ﷺ يواسيه في أحد أحزانه التي سبَّبها له المشركون، فعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال: جاء جبريلُ إلى النبيِّ ﷺ وهو جالسٌ حَزِينٌ؛ قد تَخَضَّبَ بالدَّمِ من فعلِ أهلِ مكةَ (أهل مكة آذوا النبي حتى سال منه الدم، فجلس حزينًا وعليه آثار الدماء)، قال جبريل: يا رسولَ اللهِ، هل تُحِبُّ أن نُرِيَكَ آيةً؟ (ليخفف عنه ويثبت قلبه على الحق) قال ﷺ: **نعم**، فنظر (جبريل) إلى شجرةٍ مِن ورائِهِ، فقال: ادْعُ بها (نادي عليها أن تأتيك)، فدعا ﷺ بها، فجاءت (الشجرة) فقامت بين يديه، فقال جبريل: مُرْها فَلْتَرْجِعْ، فأمرها ﷺ فرجعت، فقال رسولُ الله ﷺ: «**حَسْبِي حَسْبِي**»[1] يعني هذا يكفي فقد زاد به يقيني بربي، واطمأن قلبي، وزال حزني .

ولقد أخبر النبي ﷺ السيدة عائشة أن أصعب يوم في حياته، وأكثرها

---

(1) صححه الألباني في تخريج مشكاة المصابيح ح ر 5867.

حزنًا (أكثر من يوم أحد)، كان يوم العقبة، وهو يوم ذهاب النبي إلى الطائف، وذهب النبي إلى الطائف في عام الحزن، وهو العام الذي خرج النبي ﷺ وأصحابه من شعب أبي طالب الذي حاصرهم فيه المشركون ثلاث سنوات، ومارسوا معهم سياسة التجويع بمنع الطعام والشراب عنهم، وبعد حصار السنوات الثلاث خرج النبي ﷺ وأصحابه من شعب أبي طالب متعبون، وفجأة توفي أبو طالب عم النبي والمدافع عنه، وبعده بقليل توفيت السيدة خديجة زوج النبي ﷺ، ومخفف آلامه، واشتد إيذاء المشركين للنبي ﷺ وأصحابه، ونزل بهم من البلاء ما الله به عليم، ولشدة الأحزان التي نزلت بالنبي في هذا العام سمي بعام الحزن، لكن النبي لم يستسلم لأحزانه، وقاومها بمزيد من النشاط والعمل، فخرج إلى الطائف، ليدعو قومها إلى الإسلام .

وفي الطائف توقف النبي ﷺ عند مكان يسمى العقبة، وعرض الإسلام على (ابن عبد ياليل) رئيس قبيلة ثقيف، وهذا الرجل كان قد زار مكة يومًا، فسأله أهلها عن نار يرونها في السماء، كما يرون الشهب، فقال لهم: إن ما تفعله ينذرهم بظهور نبي لهم ... وبناء على هذا الكلام كان النبي ﷺ يتوقع من الرجل خيرًا، لكنه كان أكثر سوءًا وسفهًا من أهل مكة، إذ لم يكتف برفض ما عرضه النبي عليه، بل جمع الصبيان والسفهاء ووقفوا صفين، ومرّ ﷺ بينهما، فرموه بالحجارة حتى أدميت قدميه الشريفتين .

فانطلق النبـــي ﷺ مهمومًا عـــلى وجهه، وظل يمشي وهـــو لا يدري أين يتجـــه، إلى أن أفاق مـــن حزنه وشرود ذهنـــه فإذا هو في قـــرن الثعالب، وقـــرن الثعالـــب هو الســـيل الكبير (أو قـــرن المنازل وهو ميقـــات إحرام أهـــل نجد) وهـــو يبعد عـــن الطائف أكثر مـــن أربعين كيلومـــتر، قطعها رســـول الله ماشـــيًا، وكان في حال من الاســـتغراق مع غمـــه وهمه وحزنه بحيث أنه لم يســـتفق ولم يشـــعر بما حولـــه إلا وهو في قـــرن الثعالب .

♦ تقول إحدى الفتيات:

لمـــا ســـمعت قصة النبـــي ﷺ في الطائـــف، وكيف مشى وهـــو حزين لا يـــدري بما حوله، بدأت أفهـــم الناس أكثر، وأتحمل أمـــي وأختي وصديقتي أكـــثر، فالنبي ﷺ رغـــم قدْره ومقامـــه جعله الحزن والهـــم والغم يمشي أكثر مـــن 40 كيلو هائمًـــا على وجهـــه، ولم يفق من شرود ذهنـــه إلا بعد ســـاعات من المشي، فإذا هو يجد نفســـه في قـــرن الثعالب (قـــرن المنازل أو الســـيل الكبـــير)، فالحـــزن والهم والغـــم تذهب العقـــل، وقد تجعل الإنســـان يتصرف تصرفات غـــير عقلانية، ومـــن هنا تعلمـــت أن ألتمس لأمـــي وأختـــي وصديقتي عـــذرًا - عـــلى تصرفاتهم التـــي لا تعجبني - في أوقـــات حزنهم، حتـــى يرحمني اللـــه تعالى وقت همـــي وغمي .

♦ تقول إحدى الفتيات:

لقـد اسـتفدت كثـيراً مـن قـراءة مـا مـر بـه النبـــي ﷺ وأصحابـــه في غـــزوة أحـــد، وفي الطائـــف وغيرهـــا، وتغـــيرت نظـــرتي للحيـــاة بعدهـــا، إذ عرفـــت أنَّ مـــا أنـــا فيـــه مـــن

أحـزان تافهـة وقليلـة، في جـوار مـا وجـده النبـي ﷺ وأصحابـه في غـزوة أحـد، واكتشـفت أننـي كنـت أضخِّـم أحـزاني، وأراهـا أكـبر مـن حجمهـا، فلكـم أن تتخيلـوا أننـي كنـت أظـل ليلـة كاملـة أبـكي حزنًـا لأن لـون الحجـاب جـاء غـير متناسـب تمامًـا مـع لـون الفسـتان، وليلـة أخـرى أبـكي لأن صديقتـي جلسـت اليـوم مـع زميلـة أخـرى أكـثر مـما جلسـت معـي ... فأحمـد اللـه تعـالى أن وفقنـي لمعرفـة أحـزان النبـي ﷺ وأصحابـه في أُحـد، لأدرك الحجـم الحقيقـي لأحـزاني، ولـكي أتأهـل نفسـيًّا لمـا سـيواجهني في المسـتقبل مـن أحـزان حقيقيـة (وغـير تافهـة) .

♦ وتقول فتاة أخرى:

لمـا سـمعت بعـض الأحـزان التـي مـرّ بهـا النبـي ﷺ في حياتـه، وجدتهـا أحزانًـا كبـيرة وصعبـة، ولا يسـتطيع إنسـانًا عاديًّـا أن يتحملهـا، وهنـا سـألت نفـسي: مـا الـذي جعـل النبـي ﷺ يسـتطيع أن يتحمـل كل هـذه الأحـزان بصـبر وأمـل؟

وهـذا السـؤال جعلنـي أبحـث في كيفيـة تعامـل النبـي ﷺ مـع أحزانـه، فوجـدت أذكارًا وأفـكارًا جميلـة، نفعتنـي كثـيرًا في حيـاتي، ولقـد جمعتهـا كلهـا في كراسـة جميلـة، ومـا زلـت أجمـع كل طريقـة نبويـة في التعامـل مـع الأحـزان، عـسى أن يكرمنـي اللـه تعـالى يومًـا، وأقـدم للفتيـات كتابًـا يحتـوي دليـلاً لأسـاليب النبـي ﷺ في التعامـل مـع أحزانـه، لتكـون عونًـا للفتيـات عـلى تخفيـف أحزانهـن، والعيـش بسـعادة .

من المهم جدًّا أن تتعرف الفتاة على سيرة النبي ﷺ، لتعرف ما مر به ﷺ من أحزان، وما تحمَّله من صعاب؛ وهنا ستحب النبي ﷺ أكثر، لأنها ستدرك كم كان النبي ﷺ رحيمًا بأمته، وكم تحمَّل من صعاب حتى يصلنا هذا الدين، ويجعل حياتنا أجمل، وآخرتنا أسعد ... وحين تعرف الفتاة أحزان النبي ﷺ، ستدرك الحجم الحقيقي لما يمر بها من أحزان ومصائب، وهذا يساعدها على الصبر والرضا .

الفهرس

الفهرس

- قالوا عن هذا الكتاب ٣
- المقدمة (١) ٦
- المقدمة (٢) ١٢

لماذا خلق اللّه الأحزان؟

- الفائدة الأولى: الأحزان تكفر الخطايا والذنوب ١٦
- الفائدة الثانية: الأحزان تجعلنا نلجأ إلى اللّه تعالى وندعوه ١٩
- الفائدة الثالثة: الحزن يجعلك تشعرين بنعمة الضحك والسعادة ٢١
- الفائدة الرابعة: أحزان الدنيا تجعلك تشتاقين لأفراح الآخرة ٢٣
- الضحك والبكاء بأمر اللّه وحده ٢٦

إنجازي يهزم أحزاني

- يوم بلا إنجاز .. هو يوم كثير الأحزان ٣٣
- فاز من حياته إنجاز ٣٦
- ما أفضل إنجاز تقوم به الفتاة؟ ٣٨

- إنجازات بسيطة جعلت حياة أصحابها أجمل ٤١
- إنجاز يفتخر به صاحبه قبل موته ٤٢
- إنجاز كان سبباً في دخول صاحبه الجنة ٤٤
- إنجاز قرآني متميز وعجيب ٤٥
- قاومي أحزانك بالأفراح الصغيرة ٤٧
- هل تعرفين ما الذي يسعدك في هذه الدنيا؟ ٤٩
- تجارب الفتيات في أفراح الحياة ٥٠
- قائمة الأفراح الصغيرة ٥٣
- متى يكون إنجازك سبباً في أحزانك؟ ٥٥
- أحزان كثيرة تبدأ بعبارة: أنا أحسن منك ٦٠
- هل أنت حزينة بسبب تنافسك مع أخوتك؟ ٦٤
- كيف أحول العلاقة مع أخوتي من التنافس إلى التكامل؟ ٦٦
- هل ستكونين بعد زواجك من المتنافسات؟ ٦٧
- هذه صفات من تتنافس على الدنيا ٧٠
- أنا لا أستطيع الحياة بدون تنافس، فماذا أفعل؟ ٧١
- أنشطة بدنية خاصة لتخفيف الأحزان ٧٥

لماذا تحزن البنت أكثر من الولد ؟

- أولاً: البنت عاطفية أكثر من الولد ٨٨
- عواطف الرجال أحياناً تكون ناقصة ٩١
- ناقصة عقل لكن ما بقي من عقلها مبدع ٩٤
- ثانيًا: الدورة الشهرية ٩٧

- ما أكثر شيء تحزن الفتاة بسببه أيام الدورة الشهرية؟ ٩٩
- أحزان خاصة بالفتاة المؤمنة ١٠٠
- هل تقبلين أن يعرف أبوك أنك في أيام الدورة الشهرية؟ ١٠١
- هل تحرمنا الدورة الشهرية من ثواب الصلاة والصيام؟ ١٠٣
- كيف تتغلب الفتاة على أحزان الدورة الشهرية؟ ١٠٥
- ثالثًا: البنت أسيرة في البيت ١٠٧
- أبشري فالنبي ﷺ يحبك ولذلك أوصى الرجال بك خيرًا ١٠٨
- هل يدعو الإسلام إلى حبس الفتاة في البيت؟ ١١١
- رابعًا: البنت أصعف من الولد ١١٤
- كيف تحول البنت ضعفها إلى قوة؟ ١١٧
- ضعف المرأة يجعلها تدخل الجنة أسهل من الرجل ١٢٢

كلمات تخفف أحزان البنات

- ماذا تقولين وأنت حزينة؟ ١٢٥
- هل يحاسبنا الله تعالى على ما نقوله في أحزاننا؟ ١٢٦
- هل دعوت على نفسك يومًا وأنت حزينة؟ وما النتيجة؟ ١٢٩
- في أوقات حزنك هل تمنيت الموت يومًا؟ ١٣٣
- في أحزانك لا تقولي إلا ما يرضي الله تعالى ١٣٦
- ما الكلمات التي ترضي الله تعالى في المصائب والأحزان؟ ١٣٨
- بماذا دعا الأنبياء والصالحون في أحزانهم؟ ١٤٢
- 6 أدعية نبوية لعلاج الأحزان ١٤٧
- هدية خاصة من النبي ﷺ لابنته الحبيبة ١٥٠

- هذا ما تفعله الأدعية النبوية في أحزان الفتيات ١٥٤
- سأهزم أحزاني بالصلاة على النبي ﷺ ١٥٧
- صلي على النبي ﷺ وربك يفرجها ١٦٠
- لماذا تقل أحزانك يوم الجمعة؟ ١٦٢

هل جربتِ يومًا علاج أحزانك بالصلاة؟

- مريم عليها السلام تقاوم أحزانها بالصلاة ١٧٠
- تجارب خاصة في علاج الأحزان بالصلاة ١٧٣
- طبيبة تعالج مرضاها بالصلاة ١٧٣
- أبي علمني كيف أقاوم أحزاني بالصلاة ١٧٥
- جدتي علمتني كيف تعالج الصلاة أحزاني ١٧٦
- سجادة صلاتي تهزم أحزاني ١٧٨
- ثلاث مراحل لعلاج الأحزان بالصلاة ١٧٩
- استقبلي كل خبر سيئ بصلاة ركعتين ١٨١
- دعاء يخفف الأحزان بعد كل صلاة ١٨٤
- الصلاة تعالج أحزان الذنوب والمعاصي ١٩٠
- أحزان خاصة تصنعها الذنوب والمعاصي ١٩٠
- لا تعالجي أحزانك بمعصية ١٩١
- عالجي ذنوبك وأحزانك بالصلاة ١٩٢
- الفتاة الذكية لا تقع في هذه الحيلة الشيطانية ١٩٥

أحزانك وأفراحك من صنع نظراتك

- الفتاة الحزينة .. كيف ترى نفسها؟ ١٩٨
- من اليوم .. توقفي عن مهاجمة نفسك ٢٠٠
- بماذا تفكرين عندما تنظرين لنفسك في المرآة؟ ٢٠٤
- كيف تنظرين لنفسك بطريقة صحيحة؟ ٢٠٦
- انظري للنعم الموجودة ولا تنظري للنعم المفقودة ٢٠٨
- ثلاث نظرات تجلب لك الأحزان ٢١١
- النظرة الأولى: إطالة النظر لما في أيدي الناس من النعم ٢١١
- من أطلق نظراته كثرت حسراته ٢١٤
- فكرة عملية مبدعة ٢١٦
- النظرة الثانية: مشاهدة الحرام في الإنترنت والتليفزيون وغيرهما ٢١٨
- غض البصر ليس للرجال فقط ٢١٩
- أنقذي نفسك من السهم المسموم ٢٢١
- النظرة الثالثة: مشاهدة الإعلانات والتأثر بما فيها ٢٢٤
- تجارب الفتيات مع الإعلانات ٢٢٤
- الإعلانات كيف تلعب بعقول الفتيات؟ ٢٣١
- الإعلانات كيف تستغل مخاوف البنات؟ ٢٣٤
- كيف يجعلك صناع الإعلانات تقتنعين برأيهم حتى لو كان مخالفًا لرأيك؟ ٢٣٨
- كيف تكتشف الفتاة حقيقة الإعلانات؟ ٢٣٩
- ثلاث نظرات تمحو أحزان قلبك ٢٤١
- النظرة الأولى: النظر لما في أيدي الناس بعين الرضا ٢٤١

- بماذا تشعرين عندما تشاهدين نعمة في يد إحداهن؟ ٢٤٢
- ماذا تقولين عندما تشاهدين شيئًا متميزًا عند إحداهن؟ ٢٤٧
- النظرة الثانية: النظر لأهل البلاء، ففي رؤيتهم دواء ٢٥١
- فكرة مبدعة ٢٥٤
- النظرة الثالثة: النظر لمن هم أقل حالاً وأفقر مالاً ٢٥٤
- هل هناك فتاة أقل منك مالاً وأسوأ حالاً؟ ٢٥٧
- اهزمي أحزانك بالنظر لمن هم أقل منك ٢٥٩

متى تنتهي أحزاني وأعيش سعيدة؟

- وفي النهاية كل حزن له نهاية ٢٦٥
- الشوق إلى الآخرة يخفف أحزان الدنيا ٢٦٩
- هل تعرفين أكبر حزن مر به النبي ﷺ في حياته؟ ٢٧٣
- الفهرس ٢٨٢